نەخۆشییەکانی

دەم و ددان







بۆ ئەوەی دەم و ددانێکی تەندروستت هەبێت

بەئاسانی ناسینی نەخۆشیەکان
بەهۆی زانیارییەکانی پزیشکی خێزان

د. صدیقە خدمت
و. د. فەرهاد مەحمود نادر

بەئاسانی ناسینی نەخۆشیەکان بەهۆی
زانیارییەکانی پزیشکی خێزان

نەخۆشیەکانی دەم وددان

بۆ ئەوەی دەم و ددانێکی تەندروستت هەبێت

نوسینی

دکتۆر صدیقە خدمت

ماموستای یاریدەدەری بەشی ئیندۆدۆنتیک - کۆلێژی پزیشکی ددان

زانکۆی زانیارییە پزیشکییەکانی تاران

وەرگێڕانی

دکتۆر: فەرهاد مەحمود نادر

بەکالۆریۆس لە نۆزداری و

بەشەرکەری دەم وددان



پێداچونەوەی

دکتۆر: فلاح عبدالله هەورامی

پسپۆری نەشتەرگەری شەویلگە و روو

بسم الله الرحمن الرحيم

- ناوی کتێب: نەخۆشیەکانی دەم و ددان
- نوسینی: دکتۆرە صدیقە خدمت
- وەرگێڕانی : دکتۆر فەرهاد محمود نادر
- پێداچوونەوەی: دکتۆر فەلاح هەورامی
- چاپ و دیزاین : ناوەندی ڕاگەیاندنی ئارا
- نەخشەسازی بەرگ: ئومێد محمد قەرەداغی
- ژ. سپاردن: (١١٠٥) ی ساڵی ٢٠٠٧
- تیراژ: (١٠٠٠) دانە
- نۆبەی چاپ : یەکەم ساڵی ٢٠٠٨

پێشکەشە:

* بەڕۆحی کۆچکردووی باوکم

* بەدایکی بەڕێزو خۆشەویستم کە تەنها هاوکارم بووە

* هاوسەری بەڕێزو خۆشەویستم

زۆر سوپاس بۆ..

* بەڕێز مامۆستاو دڵسۆزم دکتۆر فەلاح هەورامی کە ئەرکی پێداچوونەوەی ئەم وەرگێڕاوەی گرتە ئەستۆ..

* بەڕێز دکتۆر عبدالفتاح هەورامی کە ماندووبوونێکی زۆری کێشاوە بۆ بەئەنجامگەیاندنی ئەم بەرهەمە..

* هەموو ئەو بەڕێزانەی کە هاوکارییان کردووم ئەگەر بەتەنها وشەیەکیش بوو بێت هانی دابم لەسەر وەرگێڕان و تەواوکردنی ئەم بەرهەمە .

* بەڕیز کاك جلال خاوەنی کۆمپانیای شاملۆ بۆ پێداویستی پزیشکی ددان.

پێشەکی نوسەر

سەرنجدانو لێکۆڵینەوەکان دەریانخستوە کە ئەو نەخۆشانەی کە زانیاری تەواویان لــە بــوارە جیاوازەکــانی نەخۆشــی خۆیــان هەیــە، توانــای بــەرگریکردن و، دەستنیشانکردن و چارەسەرکردنیان ئاســانترە و دەبنــە یاریــدەدەرێکی بــاش بــۆ پزیشك و پزیشکی دەم وددان .

لەلایەکی ترەوە ئەوە دەزانین کە باشترین ڕێگەی بەربەرەکانی لەگــەڵ نەخۆشــی ڕێگرتنە لەبلاّوبوونەوە و تەشەنەکردنی ئەو نەخۆشی یە، بۆ ڕێگرتنیش پێویســتی بەناسینی تەواوی نەخۆشی یەکە هەیە.

لەبەر هەمان هۆ من پێم وایە کە ئەندامانی کۆمەڵەی زانیاری زانکۆکان لەسەروو ئەوەی کەفێرکردن و پەروەردەکردنی فێرخوازان، وەپێدانی ئەنجامی لێکۆڵینــەوە و ڕاپۆرتەکانی خۆیان لەسیمنارو کۆنگرەکاندا لەدەرەوەو ناوەوەبۆ دەرچــوانی زانکۆ وسەرکەوتوان پێویستە هەندێ لە کاتی خۆیان بۆ ڕۆشنبیر کردنی خــەڵك بەزمانێکی سادە دابین بکــەن. ئــەم کتێبــەش مشــتێکە لەخــەرمانی ئــەو هەوڵانــە لەپێناو بەدیهێنانی ئەو ئامانجەدا وە دانەوەی ئەو قــەرزەی خــەڵکی نیشــتیمانەکەم کەلای منە. لەم کتێبەدا هەوڵ دراوەهــەموو زانیارییــە گــرنگ و ســودمەندەکان لــــەبواری پزیشــــکی ددانــــدا بەشــــێوەیەکی ســــادەو وردو بــــەکورتی شیبکرێتەوە .هیوادارم جێی سەرنج و سود بێــت بــۆ هــەموو ئارەزوومەنــدانی بواری پزیشکی ددان، وە بەهۆی تێبینی و سەرنجەکانی خۆتــان یارمەتیــدەرم بــن لەچاکترکردنی ئەم بەرهەمە لە چاپەکانی داهاتوودا.

دکتۆر صدیقە خدمت

مامۆستای یاریدەدەری کۆلیژی پزیشکی ددان

زانکۆی زانیارییە پزیشکی یەکان - تاران

پێشەکی وەرگێڕ

کاتێك کە سەرنجم دەدا لەناو خەڵکدا بەگشتی دەمبینی کەوائەو زانیاری‌یانەی دەربارەی نەخۆشییەکانی دەم وددان وە چۆنێتی پاکوخاوێن ڕاگرتنی دەم و ددان وەخۆپاریزی لەونەخۆشییانە هەیە زۆرکەمەو وە ئەوەش کەهەیە زۆربەی هەڵەیەو لە کەسانێکەوە وەریدەگرن کە هیچ زانیارییەکی ئەوتۆیان لەپزیشکی دداندا نیەو پسپۆری ئەو بوارەنین. وەزانیارییەکان دەماودەم دەگەنە خەڵك.

لەبەرئەوە کاتێك چوومە کۆلیژی پزیشکی ددان خولیایی ئەوە لەهزرمدا دروست بوو کە چۆن بتوانم بەنوسینێك ئەو هەڵانە لەهزری خەڵکی دەربارەی نەخۆشی دەم وددان وە خۆپاریزی لەو نەخۆشیانە ڕاستبکەمەوە .تاکاتێك کە لەپێشانگایەکی کتێب دا ئەم کتێبەم بەرچاوکەوت کەبەزمانی فارسی بوو لەنوسینی دکتۆرە (صدیقەی خدمەت) مامۆستای یاریدەدەرلە کۆلیژی پزیشکی ددان - زانکۆی زانیارییە پزیشکییەکانی تاران ئیتر دەستم کرد بەوەرگێڕانی بەڵام بەداخەوە لەبەر هۆکاری ئابوری نەتوانرا لەکاتی خۆیدا دوای تەواوبوونی وەرگێرانی بەچاپ بگەیەنرێت. ئێستەش کە ئەم بەرهەمە بەزمانی شیرینی کوردی لەبەردەستی ئێوەی بەرێزدایە هیوادارم توانیبێتم کەخزمەتێکی بچوك بەگەلەکەم بکەم هیوام وایە کەببێتەجێی سەرنج و سود بۆ هەموو خەڵك ئەوەشی کە رەخنەم لێدەگرێت با بەشێوەی زانستیانە بێت تاوەکو ئەگەر کرا ئەمە کۆتا کارم نەبێت .وەلەهەرکەم وکوریەك داوای لێ بوردن لە نوسەرو خوێنەرانی بەرێز دەکەم چونکە هیچ کەسێك بێ هەڵە نیە.

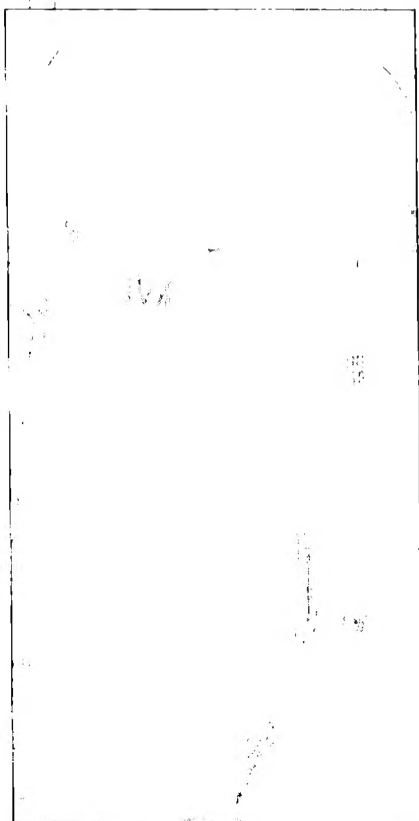
د.فەرهاد مەحمود نادر

بەکالۆریۆس لە نوژداری ونەشتەرگەری دەم وددان

هەڵەبجەی شەهید

بەشی یەکەم

ئاشنا بوون بە پێکهاتەی ددان



پێکهاتەی ددان:

بەشێوەیەکی گشتی هەرددانێك لە دوو بەش پێکدێت:

١. تاج

٢. ڕەگ

١. تاج: ئەوبەشەی ددانە کە لە ناو دەمدا دیارە.

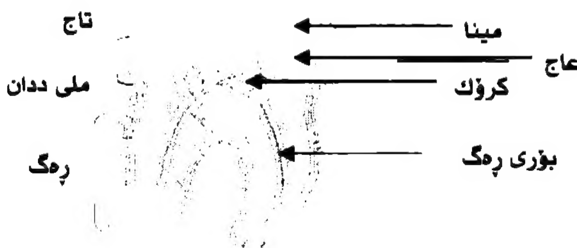
پێکهاتەی تاج: تاجی هەرددانێك لە دەرەوە بۆ ناوەوە لە سێ چین پێکدێت

أ) مینا ب) عاج ج) کرۆك

أ- مینا: ئەوچینەی تاجە کە لە دەمدا دەردەکەوێت وە ڕەقترین شانەی لەشی مرۆڤە،لە ئێسك ڕەقتروبەهێزترە.

ب- عاج: شانەیەکی ڕەقە کە لە ژێر میناداییەولەدەمدا دەرناکەوێت.

٢. ڕەگ: ئەو بەشەی ددانە کە لە ناوئێسکی شەویلگەدایەو لەدەمدا دەرناکەوێت،ڕووی ئێسکی شەویلگە بە پوك داپوشراوە،لەبەر ئەوە ڕەگی ددان لە ژێر پوك و ئێسکی شەویلگەدایە.



پێکهاتەی ڕەگی ددان:

هەروەك تاج ڕەگی ددانیش لە دەرەوە بۆ ناوەوە لە سێ چین پێکدێت

أ- چیمەنتۆ ب- عاج ج- کرۆك

أ- **چیمەنتۆ: بریتیە لە چینی دەرەوەی ڕەگی ددان کە دەکەوێتە ئێسکی شەویلگەوە.**

ب- **عاج: ئەو چینەی ڕەگی ددانە دەکەوێتە نێوان چیمەنتۆ و کرۆکی ددانەکەوە عاجی ڕەگ وەك عاجی تاج وایە و درێژەوە بووی عاجی تاجە**

ج- **کرۆکی ددان: شانە یەکی نەرمە و هەڵگری مولولەی خوێن و دەماری ددانە،لە ناو بۆشاییەکی باریك وناسکدایە لە ناوەڕاستی ددانەکەدایە،ئەم بۆشاییە لە تاجەوە دەست پێدەکات و تا کۆتایی ڕەگ درێژ دەبێتەوە. دیوارە کانی ئەم بۆشایی یەلە تاج وڕەگدا بە شێوەیەکی یەکسان عاج پێکی دەهێنێت. لە زاراوەی پزیشکی ددانـدا بە کرۆك دەوترێت پەلپpulp.**

بەشی دووەم

ددان چۆن دادەخورێت و
کلۆر دەبێت



لەو بەدوادا چونانەی كەلە بواری پزیشكی ددانداا كراوە دەركەوتووە كە لەناو دەمی هەموو كەسێكدا تەنانەت ئەوانەش كەدەم و ددانیان دەشۆن ددانێك یان چەند ددانێكی كلۆر دەبینرێت.

گەلێك هۆكاری جیاواز لە پشت كلۆر بوونی ددانەكانەوەن كەگرنگترینی ئەوانەش میكرۆب و شەكرەمەنیەكانن.

رۆڵی قەتماغەی میكرۆبی لەكلۆر بوونی ددانەكاندا:

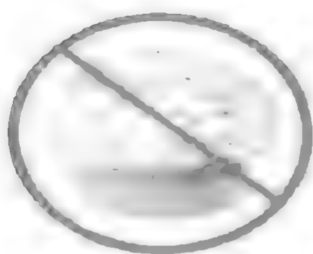


چەند خولەكێك دوای شۆرینی دەم وددان هەموو رووەكانی ددان بە توێژاڵێكی تەنك لە پرۆتین كە لەناو لیكدایەدادەپۆشرێت كە لە زاراوەی پزیشكی ددانددا پێی دەوترێت pellicle پێلیكڵ. ئەم پێلیكڵەش بەخێرایی دەكەوێتە بەر هێرشی میكرۆبەكانی ناو دەم هەندێ لەم بەكتریایانە مادەیەك دروست دەكەن كە بەهۆیەوە زیاتر بە رووی پێلیكڵەكەوە دەلكێن و قەتماغەیەكی میكرۆبی دروست ئەكەن خێرایی دروست بوونی قەتماغەی میكرۆبی لە تاكە جیاوازەكاندا وە لە كاتە جیاوازەكاندا جیاوازە،وە هۆكاری وەك پاك و خاوێنی ناو دەم، جۆری خۆراك، چۆنێتی ریزبوونی ددانەكان لەناو دەمدا، جولەی زمان و گوپ ، كۆئەندامی بەرگری لەش،جولەی لیك،وەهەندێكی تركاریگەریان هەیە لەسەر دروست بوونی.

بۆ نمونە جوڵەی زمان و گوپ وهاتو چۆی لیك تا ڕادەیەك میكرۆبەكان لەسەر ڕووی ددانەكان كەم دەكەنەوە. لەبەر ئەوە كە لە كاتی خەودا جوڵەی زمان و گوپ كەمە هاتوچۆی لیك كەم دەبێتەوە هەروەها دەردانی لیك لەلایەن لیكە ڕژێنەكانەوە كەم دەبێتەوە لە كاتی خەوتندا بەهۆی هۆكارە فیسیۆلۆجیەكانەوە لە بەر ئەوە قەتماغەی میكرۆبی خێراتر دروست ئەبێت و بۆ ماوەیەكی زیاتر لە سەر ڕووی ددانەكان دەمێنێتەوە.

بەكتریای(میكرۆبی) كلۆری زا بۆ مانەوەیان پێویستیان بە هەندێ شوێنەوارو باری تایبەت هەیە ،شۆردنی دەم و ددان بە شێوەیەكی بەردەوام مانەوەی بەكتریاكان دەخاتە مە ترسیەوە و دەبێتە هۆی لەناوبردنی ئەو شوێنەوارە لەبارە كە بۆ بەكتریاكان پێویستە.

ڕۆڵی شەكرەمەنیەكان لە دروست بوونی كلۆری ددانەدا:



زۆربەی ئەومیكرۆبانەی كە لە ناو دەمدان دەتوانن شەكرەمەنیەكان شی بكەنەوە لە بەرهەمی ئەو شی بوونەوەیە سوود وەرگرن ،یەكێك لەو ماددانەی كە لە ئەنجامی ئەم شی بوونەوەیە دروست ئەبێت بریتی یەلە جۆرێك لە ترشەمەنی كە ڕۆڵی سەرەكی لە كلۆر بوونی ددانەدا دەبینێت و ئەم ترشەمەنیانە شانە سپی یەكانی ددان شی دەكەنەوەو بەم شێوەیە ددان كلۆر دەبێت.

ژمارەی ژەمە خۆراکیەکانی شەکرەمەنیەکان:

لێکۆلینەوە جیاوازەکان لە بواری نوژداری دەم و ددانـدا دەریان خستووە کەزیاد کردنی ژمارەی ژەمەکانی خواردنی زیاتر دەبێتە هۆی کلۆر بوونی ددانەکان وەك لە زیاتر خواردنی شەکرەمەنیەکان ڕێژەی شەکرە مەنیەکان لە چەندژەمێکی کەمتردا،بۆنمونە خواردنەوەی ڕێژەیەکی زۆر لە چا لە ژەمێکدا کەمتر دەبێتە هۆی کلۆربوونی ددانەکان وەك لەخواردنەوەی کەمتر لەو ڕێژەیەی سەرەوە بەلام بەچەند ژەمێك لەڕۆژێکدا.ئەمە جگە لەوەی خواردنی شیرەمەنی کە ژمارەی ژەمەکانی خواردنی شەکرەمەنیەکان وە کاتی خواردنیان لە ڕێژەی خواردنیان لەهەر ژەمێکدا گرنگترە،لەبەر ئەوە زیادکردنی ژمارەی ژەمەکانی خواردنی شەکرەمەنیەکان وەك(ئەو جۆرە چکلێتانەی کە بە دەم و ددانەوە دەچەسپێن،شیرینی تر) ڕێژەی کلۆر بوونی ددانەکان زیاد دەکەن.

کاریگەری هەندێ هۆکاری تر لە کلۆربوونی ددانددا:

جگە لە میکرۆب وە شەکرەمەنیەکان هۆکاری تر هەن کە بزوێنەر یان زیادکەری کلۆر بوونی ددانن،

هەندێ لەو هۆکارانە بریتین لە(شوێنی ددان لە دەمدا ،چۆنێتی دەرهاتن و وەستانی لە ناو دەمدا،خێرایی هاتووچۆی لیك ،قەبارەو پێکهاتەی لیك، کۆئەندامی بەرگری لەش،بۆماوەیی)،بەهۆی لێکۆلینەوە لەم هۆکارانە بۆمان دەردەکەوێت کە بۆچی لە تاکە جیاوازەکاندا لە هەمان کاتدا وە هەمان خۆراك دەخۆن بەلام ڕێژەی کلۆر بوونی ددان هێشتا جیاوازە بەشێوەیەکی گشتی دەتوانین هۆکارەکانی دروست بوونی کلۆربوونی ددان لەم وێنەیەی خوارەوەدا ڕوون بکەینەوە.



هۆکارەکانی کلۆر بوونی ددان یەك هەنگاوی گرنگ لە پێشگیری کلۆری ددان رێگری یە لەکۆبوونەوەی ئەم هۆکاررانە.



کلۆربوونی ددان لە تەنیشتە ڕووەکانەوە

بەشی سێیەم

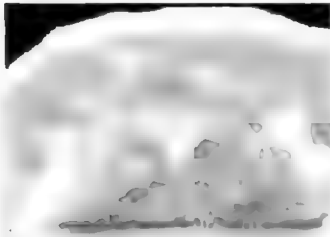
نەخۆشییەکانی پووک



لە زۆربەی تاکەکاندا گۆڕان لە باری قەتماغەکەدا ڕوودەدات (گۆڕان لە باری ترشی و تفتی) کە هۆکاری نیشتنی خوێیەکانی کالیسیۆم وفسفۆرن لەسەر ڕووی قەتماغەکە ئەم خوێیانەش لە ناو لیکدا هەن،بەم شێوەیە کلس دروست ئەبێت. هەندێ میکرۆب بەدروست کردنی مادەی ئەندامی لەدروست بوونی کلسدا بەشداری‌دەکەن.

هەوکردنی پوک (پوکە سۆ):

کاتێك قەتماغەی میکرۆبی و کلس لە لێواری پوك دروست ئەبێت، پوك توشی هەوکردن دەبێت، ئەمەش دەبێتە هۆی‌ئەوەی کە لە کاتی دەم وددان شۆریندا بە فلچەو دەرمان خوێن بەربوون ڕوو بدات لە زاراوەی پزیشکی ددانـدا پـێ ی دەوترێت (gingivitis).



نەخۆشی پوک چۆن پەرە دەسێنێت؟

کاتێك کە کلس دروست بوو بە تا سانی بە هۆی فلچەوە لانابرێت وە لەلایەکی ترەوە ئەم کلسە دەبێتە هۆی کۆبوونەوەی زیاتری بە کتریاکان لە سەر ڕووی ددانەکان بەم شێوەیە نەخۆشی پوك پەرە دەسێنێت.

هە ندێ لەو هۆکارانەی دەبنە هۆی پەرەسەندنی پوکە سۆ بریتین لە:

١-نەخۆشییە کۆئەندامیەکان وەك شەکرە.

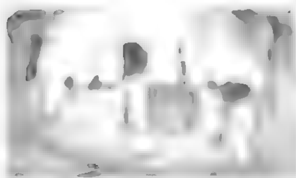
٢-هەندێ دەرمان وەك دای فینایل های نتوین(فینی توین)کە لە چارەسەری پەرکەمدا بە کاردێت.

٣-هەندێ هۆرمۆن وەك پرۆجیسترۆن کە لە کاتی سك پڕیدا زیاد دەکات.

هەندێ بڕوایان وایە جگەرە کێشان و قەلەقی پوکە سۆ زیاد ئەکەن.

پوکە سۆو کاریگەری لەسەر لەق و لۆقی ددان:

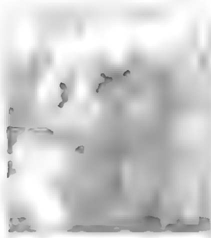
لەگەڵ دروست بوونی قەتماغەی میکرۆبی وکلس وە سەردان نەکردنی نە خۆش بۆلای پزیشکی دەم وددان بۆ مەبەستیلابردنی کلسی نیشتو لەسەر ڕووی ددانەکان و چاك بوونەوەی پووکە سۆ ، پوکە سۆ دەبێتە پوکە سۆیەکی درێژخایەن بەتێپەڕبوونی کات بەشێك لە شانەکانی پوك لە ناو دەچێت ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی کە پوك کە ئاسایی پێویستە بە ڕووی ددانەکەوە بچەسپێت لێی جیا بێتەوە ،ئەگەری زیاتر دروست بوونی قەتماغەی میکرۆبی و کلس لە سەر ڕووی ڕەگی ددانەکان.



بەزیاد بوونی کلس و جیابونەوەی پوك لە ڕووی دانەکان لە ئەنجامی پەرچە کرداری سۆ وە بەرگری لەش بە هۆی بوونی میکرۆب وە چالاك

بوونی کۆئەندامی بەرگری لەش. ئێسکی چوار دەوری ددانەکان لە ناو دەچێت و لە ئەنجامی ئەمەش ددانەکان لەق دەبن.

وەرەمی سکپڕی:



وەرەمی سکپڕی وەرەمێك و بەرزبونەوەیەکی شانەی پوکە که بە شێوەیەکی بلاو لە مانگی سێ یەمی سکپڕیەوەتاکۆتایی سکپڕی دەبینرێ.ئەم وەرەمە لەوانەیە لە ئەنجامی پەرچەکرداری خێرا بەرامبەر لیدانیکی هێواش و موزوعی دروست ببێت. لە کاتێکدا کە بەرزبونەوەکە گەورە بوو وە ڕووی چەند ددانێکی داپۆشی و لەکاتی نان خواردندا ئازار دروست بکات پێویستە لە کاتی سکپڕیدا بە نەشتەرگەری لابرێت .بەلام ئەگەر ئازاری دروست نەکرد لە کاتی نان خواردندا دەتوانرێت نەشتەرگەریەکە دوای ماوەی سکپڕی ئەنجام بدرێت. چونکەلە زۆربەی حالەتەکاندا وەرەمەکە بۆخۆی دوای مندال بوون لە ناو دەچێت یان زۆر بچووك دەبێتەوە و لابردنی ئاسانتر دەبێت.

بەشی چوارەم

چۆن لە کلۆر بوونی ددان

وە

نە خۆشیەکانی پوک ڕێگری دەکەین؟



بەرچاو کردنی پاك وخاوێنی دەم وددان بە ئاسانی دەتوانین لە کلۆر بوونی ددانەکان و نەخۆشیە کانی پوك رێگری بکەین.هەر وەك چۆن لەبەشی دووەمدا وتمان هۆکاری سەرەکی دروست بوونی کلۆر بوونی ددان و نەخۆشیەکانی پوك قەتماغە ی میکرۆبیە. ئەگەر لە کاتی گونجاودا بەشێوەکی زانستیانە قەتماغە میکرۆبیە کە لاببەین لەسەر ڕووی ددانەکان ئەوا ددان و پوکێکی ساغ و تەندروستمان دەبێت.

ئەم کارەش بەبەکارهێنانی فڵچەو دەزووی ددان دەبێت،لەبەر ئەوە بۆ ئەوەی پوکێکی تەندروست وە ددانێکی بێ کلۆریمان هەبێت پێویستە ئەم دوو خالە رچاو بکەین:

١ –بەشێوەیەکی رێك و پێك و بەردەوام دەم وددان بە فڵچە و دەرمان بشۆین.

٢–بەشێوەیەکی رێك وپێك و زانستیانە و بەردەوام دەزووی ددان بە کار بهێنین.

چۆنێتی بەکارهێنانی فڵچەی دەم وددان:

ئەگەر لە ئاوێنەدا سەیری ددانەکانی خۆت بکەیت دەبینیت هەر ددانێك پێنج ڕووی هەیە:

١) ڕووی زمان :ڕووی ناوەوەی ددانە کە لەلای زمانەوەیە.

٢) ڕووی لێو یان گوپ :ڕووی دەرەوەی ددانەکانە کە لەلای لێو و گوپدایە.

٣) ڕووی برەر یان هارەر:ئەو ڕووەی ددانە کە بۆ برین یان هارینی خۆراك بەکاردێت.

٤،٥) ڕووی نێوان ددانەکان هەر ددانێك لەم لاوە دوو ڕووی هەیە کە بە دوو ددانەکەی ئەم لاو لای خۆیەوە نوساوە.



ماوەو کاتی شۆردنی دەم و ددان:

ڕووی۳،۲،۱ بە هۆی فلچە و معجون وە ڕووی ٤,٥ بە هۆی دەزووی ددانەوە پاك دەکرێتەوە. پێویستە ئەوە بزانرێت کە شێوەی شۆردنی دەم وددان بە فلچەو دەرمان زۆرگرنگترە لە بڕو ژمارەی جارەکان . لە بەرئەوە شۆردنی دەم وددان بە فلچەو دەرمان دەبێت ماوەیەکی دیاریکراو بخایەنێت و هەروا بەهەلەشەیی نەبێت. لە پزیشکی ددانەکە داوا بکە دوای بینی دەم و ددانەکانت شێوەی دروست و زانستیانەی دەم وددان شۆردنت فێر بکات . لێرەدا شێوەی دروست و زانستیانەیشۆردنی دەم وددان کە بە نزیکەیی لە هەموو ئەو کەسانەدا کە پوکێکی تەندروستیان هەیە بەکاردێت پێتان ئاشنا دەکەین:

سەرەتا پێویستەئەوە بزانین کە ددانە کانی سەرەوەو خوارەوە بەجیا بشۆرێن، هەروەها پێویستە لە بەشی دواوەوەی ددانەکانی سەرەوە یان خوارەوە دەست بکرێت بەشۆردنی ددانەکان.لەسەرەتادا سێ ددانی دواوەوە پاشان سێ ددانی تر بەم شێوەیە سێ ددان سێ ددان بەردەوام دەبین تاکۆتایی لە هەرجارێکدا تە نها

یەك ڕووی ددانەکان دەشۆرێت،واتە پێویستە هەر شەویلگەیەك سێ جار بشۆرێت سێ ڕووی جوین،زمانی،لێو وگوپ.

کاتی شۆردنی دەم و ددان بە فلچەو دەرمان لە ڕووەکانی زمان و لێو وگوپ تاڵەکانی فلچەکە پێویستە بە گۆشەی ٤٥ لەسەر تەوەرەی درێژی ددانەکە لە شوێنی بە یەك گەیشتنی ددان و پوك ،سەرەتا بە جوڵەی خێراو کورت ماوە بۆ پێشەوە و دواوەوە بۆ ماوەی ٢٠ چرکە ڕووی ددانەکەبشۆرێت پاشان بەهۆی جوڵەی موچی دەست تاڵەکانی فلچەکە ڕووەو ڕووی جوین و بڕەر دەبەین. بۆ شۆردنی ڕووی جوین و بڕەر پێویستە تاڵەکانی فلچەکە بە شێوەیەکی ستونی لە سەر ڕووەکە بوەستێ پاشان بۆ ماوەی ٢٠چرکە لە سەر ڕووەکە بۆ دواوەوە پێشەوە دەجولێنرێت.

لەماوەی ٢٤ کاتژمێردا چەند جار پێویستە دەم وددان بە فلچەو دەرمان بشۆرێت؟

هەروەك ڕوونمان کردەوە کە مە بەست لە شۆرینی دەم و ددان بریتی یە لە لابردنی قەتماغەی میکرۆبی و مادده شیرینیەمەنیەکان لە سەر ڕووی ددانەکان.ژمارەی ئەو جارانەی کە پێویستە دەم وددان بشۆرێت پەیوەستە بە جۆری خۆراکی تاکەکەوە. ئەوە ڕوون بوەتەوە کە ئەوانەی ژەمە خۆراکی زیاتر یان شیرینی زیاتر دەخۆن پێویستە زیاتر دەم و ددانیان بشۆن بە فلچە و دەرمان. باشترین کاتی گونجاو بۆشۆرینی دەم وددان شەو پێش خەوتنە تاوەکو ئەو قەتماغە میکرۆبیەی کە لە ماوەی ڕۆژدا دروست بووە لابرێت،ئەگەر ئەمەش بکرێتە خوو ئەوا کارێکی چاکە .بەڵام باشتر وایە کە دوای هەر ژەمێك یان خواردنی شیرینی دەم و ددان بشۆرێت.

نەخۆشییەكانی دەمو ددان

هەروەك چۆن لە باسی كلۆری ددانـدا وتمـان كـە لـە كـاتی خـەودا بـەهۆی كـەم بوونـەوەی جولـەی زمـان وگـوپ و هاتوچـۆی لیـك قەتماغـەی میكرۆبی زووترو خێراتر دروست ئەبێت و كاتێكی زیـاتر میكرۆبـەكان لەسـەر ڕووی ددانەكان دەمێنەوە لەبەر ئەوە هەندێ پێیان وایە كە بەیانی پاش لـە خـەو هەستان و پێش نان خواردن دەم وددان پێویستە بشۆرێت. هەندێك لە نوژدارانی دەم و ددان ئاماژە بەوە دەكـەن كـە شـۆردنی دەم و ددان پـاش نـان خـواردن چاكترە .

هەرچۆنێك بێت دوو كاتی گونجاو بۆ شۆردنی دەم و ددان بریتین لە:

١) شەو پێش خەوتن .

٢) بەیانیان پێش یان پاش نان خواردن.

ئەگەر بەشـێوەیەكی زانسـتیانە لـەم دوو كاتـەدا دەم و ددان بەفلچـەو دەرمـان بشۆرێت وە دەزووی ددان بە كـار بهێنرێـت ،ئـەوا ئەگـەری دروسـت بـوونی كلۆری ددان ونەخۆشی پوك زۆر كەم دەبێتەوە.

وە باشترین كات دوای ئەم دوو كاتە دوای نان خواردنی نیوەڕۆیە.

شۆردنی دەم و ددان بەشێوەیەكی زانستیانە چەند كاتی دەوێت:

ئەگەر بەشێوەیەكی گشتی ژمارەی ددانەكانی مرۆڤ بە٣٠ددان دابنێین

(ژمارەی ددانـەكانی هەمیشـەیی مرۆڤ سی و دوو ددانە كە بـریتین لـە ٦ ددانـی خڕێـی گەورە ٤ ددانی خڕێی بچوك ٢ ددانی كەڵبە ٤ ددانی بڕەر بۆ هەر شەویلگەیەك)

لە ژێر ڕۆشنایی ئەوەی كە هەر ٣ ددان بەیەكەوە دەشۆرێت لە بەر ئەوە لە هەر ڕوویەكدابە ١٠ قۆناغ جێ بەجێ دەكرێت هـەر قۆناغـەش٢٠ چـركەی دەبـێ پێبچێت ١٠*٢٠=٢٠٠چركە یەكێك لە ڕووەكانی ددانـەكان پـاك دەبێتـەوە.

کەواتە بۆ شۆرینی تەواوی ددانەکان کە ٣ ڕوویان هەیە ٣*٢٠٠=٦٠٠ چرکەی دەوێت کە دەکاتە ١٠ خولەك.

گرنگی بەکارهێنانی دەزووی ددان:

بەم شێوەیە شۆردنی دەم وددان بەهۆی فلچە و دەرمانەوە تەنها سێ ڕووی ددانەکان پاك دەکاتەوە بۆ پاککردنەوەی تەنیشتە ڕووەکانی ددان دەبێ دەزووی ددان بەکار بهێنرێت (بریتی یە لە دەزوویەکی ئاوریشمی تایبەت کە لە دەزووی بەکار هێنراو لە درووماندا جاوازە) دەبێت لەوەدلنیابین کە گرنگی بەکار هێنانی دەزووی ددان هیچی لە شۆرینی دەم و ددان بە فلچە و دەرمان کەمتر نی یە.

لە بەر ئەوەی کرۆکی ددان لە تەنیشتە ڕووەکانەوە نزیکترە ،لەلایەکی تریشەوە بەهۆی ئەوەی کە ددانەکان لە تەنیشتە بەیەکەوە نوساون لە وانەیە ماوە یەکی زۆر کلۆری ددان هەبێت و بمێنێتەوە بە بێ ئەوەی پێ ی بزانرێت.لە بەر ئەوە هەرچەندە ددانەکە لە ڕووکاردا ساغ دیارە بەلام لەوانەیە لە ناکاودا ئازار هەستی پێ بکرێت،بە هۆی گەیشتنی کلۆری بۆ ناو کرۆکی ددانەکە.

جا لەبەر ئەوەپێش شۆردنی دەم و ددان بە فلچە و دەرمان پێویستە تەنیشتە ڕووەکان بەهۆی دەزووی ددانەوە لە هەموو ئەو پارچە وردە خۆراکانەی کە چونەتە نێوان ددانەکانەوە پاك بکرێتەوە و قەتماغە میکرۆبیەکان لاببرێت،پاشان بە فلچەودەرمان دەم و ددان بشۆرێت.

چیلکەی ددان پاککەرەوە:

هەندێ لەخەڵك حەز دەکەن بۆ پاککردنەوەی تەنیشتە ڕووەکانی ددانیان چیلکەی ددان پاککەرەوە بەکاربهێنن.بەڵام پێویستە ئەوەمان لەیاد بێت کەئەگەرچی بەکارهێنانی چیلکەی ددان خێراترو ئاسانترە بەڵام توانای پاککردنەوی تەنیشتە ڕووەکانی بەتەواوی نیە.لەلایەکی تریشەوە لەوانەیە پوکی نێوان ددانەکان توشی زیان بکات ،لەبەرئەوە بەکارهێنانی دەزووی ددان بۆ پاککردنەوەی تەنیشتە ڕووەکانی ددان چاکترو باشترە،مەگەر لەکاتێکدا بەهۆی‌نەشتەرگەری پوك یان هەرهۆکارێکی تر ماوە لەنێوان ددانەکاندا هەبێت (شاش بن)کە پزیشکی دەم وددانەکە ڕێگەبەبەکارهێنانی چیلکەی ددان پاککەرەوە بدات.

هەویری ددان وگیراوەی دەم شۆر :



پاککردنەوەی دەم وددان بەهۆی فلچەو هەویری ددان کارێکی میکانیکیە بەکارهێنانی هەویری ددان وەك مادەیەکی کیمیاوی ڕۆلی یاریدەدەر دەبینێت لە بەر ئەوە جۆری هەویری ددان کاریگەرییەکی ئەوتۆی لە سەر پاککردنەوەی ددانەکان نابێت زۆربەی خەڵك حەز دەکەن هەویری ددان و دەم شۆری گرانبەها ونایابی بیانی بەکاربهێنن،لە ڕاستیدا ئەو جۆرە ماددانە مرۆۋ قەلەق دەکات،وە لە وانەیە هەندێ پێکهاتەی زبریشیان تێدا بێت کە زیان بەخشبن.

هەرچۆنێك بێت ئەو ماددانە ئەوەندەی پڕوپاگەندەکەیان بۆ دەکرێت بەهای زانستیان نیە.گیراوەی دەم شۆر هیچ کات توانای جێگرتنەوەی فلچە وهەویری ددانی نابێت. لە کاتێکدا هەر کەسێك بیەوێت گیراوەی دەم شۆر

لەپاڵ فلچەو دەرمان ودەزووی ددان بەکاربهێنێت ئەوا دەتوانێت گیراوەی ئاو و خوێ بەکار بهێنێت،ئەم گیراوەی ئاو وخوێ یەش دەتوانرێت لە ماڵـەوە ئامـادە بکرێت بەم شێوەیە ،یەك کەوچکی چا خوێ ی چێشت دەکرێتەناو یەك پەرداخ ئاوی کوڵاوی ساردەوە بوو پاشـان بـۆ دەم وددان شـۆردن بـەکار دەهێنرێـت غەرغەرەی پێ دەکرێت.



چۆنێتی بـەکارهێنانی دەزووی ددان:

دوو کۆتـایی دەزووەکـە بـەدەوری پەنجـەی ناوەڕاسـتی هـەر دوو دەستمان دەپێچین پاشان دەزووەکە بـە هـۆی پەنجـە گـەورە و پەنجـەی شـایەتوومان دەبرێتـە نێـوان ددانەکانـەوە دەنوسـرێنرێت بـە ڕووی تە نیشتی ددانەکانەوە و پاك دەکرێنەوە.

بەشی پێنجەم

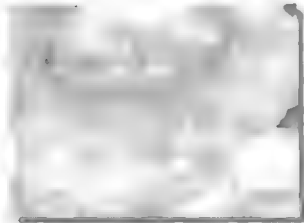
نەخۆشیەکانی شانەی ناو دەم



زۆربەی نەخۆشیە هەناوییەکان گۆڕانکاری لە ناو دەمدا درووست دەکەن بۆ نمونە نەخۆشیەکانی خوێن یان نەخۆشی زیندە کردارییەکانی لەش وەك ڤیتامینەکان،یان تێك چوونی هۆرمۆنی دەبنە هۆی هەندێ زیان لە ناو بۆشایی دەمدا.هەروەها هەندێ نەخۆشی بەشێوەیەکی هاوبەش لە شانەی دەم و پێستدا لە هەمان کاتەدا یان پاش ماوەیەکی کەم دروست دەبێت. هەندێ نەخۆشی بەشێوەیەکی سەرەکی لە ناو دەمدا ناتەواوی دروست دەکەن.

لێرەدا هەندێ لەو نەخۆشیانەی کە لە ناو دەمدا ڕوودەدەن کە زیاتر لە ناو خەڵکدا باوون باس دەکەین:-

ئاگرە (برینی ناو دەم وسەر لێوەکان) Aphthous ulcer :



زۆربەی خەڵك لە وانەیە چەندین جار توشی ئەم برینە بووبن.ئاگرە لەوانەیە لەهەر تەمەنێکدا دروست ببێت،لە ناو چینی ئافرەتاندا زیاترە وەك لە ناو پیاواندا شوێنی ئاگرە لەسەر لێوەکان ،شانەی ناو دەم وەك زمان، مەلاشو و پوك.

پێش دەرکەوتنی برینەکە و تەشەنەکردنی زۆرجار شوێنی برینەکە هەڵدەوەشێ و دەکرێتەوە ئازارێکی کەم دروست دەکات لەم کاتەدا بە سەیرکردن شوێنێکی بچوکی سور هەڵگەڕاو بەدی دەکرێت ،دوو تا چل وهەشت کاتژمێر دواتر برینەکە دەردەکەوێ ، کە خالێکی سپی لە ناوەڕاستی برینەکەدایە بە چواردەوری ئەو خاڵە سپی یەدا ناوچەیەکی سورهەڵگەڕاو ی هەڵئاوساو دەبینرێت.

بنکەی برینەکە زەردە ،زۆرجار چەند برینێك پێکەوە دەبن ،یان لەدەمدا بە شێوەیەکی بلاو دەبینرێن. ئەم برینانە زۆر بە ئازارن وە بەهۆی هەر بزوێنەرێکەوە وەك خۆراك خواردن یان دەم و دان شۆردن تەنانەت قسە کردنیش ئازارەکەی زیاد دەبێت.

ئاگرە سێ جۆری هەیە ئەو جۆرەی کەزۆر بلاوە دوای ۱۰تا ۱٤ ڕۆژ بۆ خۆی ئاسایی چاك دەبێتەوە،هیچ ئاسەوارێکی لێ بەجێ نامێنێت ،ئەم برینە لەوانەیە دووبارە یان چەند بارە سەر هەڵداتەوە ،بۆ نمونە مرۆڤی وا هەیە لە ساڵێکدا چەند جار توش دەبێت. قەبارەی برینی ئاگرەی ئاسایی بچوکە لە سانتیمێك کەمتر، بەلام لەهەندێ کەسدا لەوانەیە برینی گەورەی ئاگرە کە قوڵییەکی زیاتری هەیەپەیدا ببێت و بەشێکی زیاتری شانەی ناو دەم داگیر بکات ئەمەش پاش چاك بوونەوە ئاسەوار بە جێ دەهێڵێت .

ئەم جۆرە برینانە لەوانەیە چەند هەفتەیەك بمێننەوەو کرداری خواردن و قسە کردنی نەخۆشەکە نارەحەت بکەن،تا ئەو ڕادەیەی کە نەخۆشەکە ناچار بە خواردنی شلەمەنیەکان بکات.

هۆکار:

لەڕاستیدا هۆکاری دروووست بوونی ئەم برینانە لەناو دەمدا بەتەواوەتی نەزانراوە ،بەلام لەم دواییەدا لێکۆڵەرەوەکان وای بۆ دەچن کە ئەم برینە بەهۆی تێکچونی کۆئەندامی بەرگرییەوە درووست ببێت.

لەمێژەوە هەندێ هۆکار دانراوەبەهۆکاری یاریدەدەر لەدرووست بوونی ئەم برینانە:

١-بۆ ماوەیی: لە کەسانێکدا کە دایك وباوکیان دووچاری برینی ئاگرە بوون رێژەی تووش بوون بەم برینە زیاترە وەك لە وانەی کە باوك ودایکیان دووربوون لەم نەخۆشیە .

٢-کەمی هەندێ مادە لە خوێندا وەك ئاسن،ڤیتامین بی١٢B.

٣-ئەو نە خۆشانەی کە بە شێوەیەکی بەردەوام ویەك لە دوای یەك تووشی برینی ئاگرە دەبن پێویستە شیکاری خوێن و پێکهاتەکانی بۆ بکرێت وەك(ئاسن ،B١٢) ،وە بونی هەندێ‌نەخۆشی کۆئەندامی هەرس

٤-هەستیاری(حەساسیەت)بۆ هەندێ خۆراك

٥-پاڵنەری دەروونی و شڵەژان

چارەسەر:

ئەونەخۆشانەی کە بەردەوام بە شێوە یەکی یەك لە دوای یەك توشی برینی ئاگرە دەبن پێویستە سەردانی پزیشکی پسپۆڕی نەخۆشیەکانی ناو دەم یان پسپۆڕی نەخۆشیە هەناوییەکان بکەن تا وەکو لێکۆڵینەوەی تەواو بکرێت بۆ دیاری کردنی هۆکاری توشبوونیان بە برینی ئاگرە بە شێوەیەکی بەردەوام،هەروەها لەوانەیە پزیشکی پسپۆڕی هەستیاری بتوانێت هۆکارەکەی دیاری بکات کە نە خۆشەکە بەچی خۆراکێك حەساسیەتی هەیە.

ئەوە ڕوون بووەتەوە کە نەخۆش پێویستە لە خواردنی ئەو خۆراکانەی کە حەساسیەتی پێی هەیە خۆی بپارێزێت. پزیشك یان پزیشکی دەم وددان بۆ کەم کردنەوەی ئازاری نەخۆش سوتانەوەی برینەکە لە وانەیە دەرمانی سڕکەر وەك لیدۆکاین یان دەرمانی چارەسەر کەر وەك مەرهەم(هەتوان) بۆ نەخۆشەکە بنوسن .

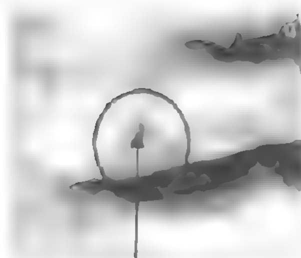
چاکترە نەخۆشەکە کاتێ برینەکەی لە قۆناغی گەشەیدایە ئازارو سوتانەوەی زۆرە خۆی لە خواردنی ئەو خۆراکانەی مادەی بزوێنەر وەك (بەهارات ،خوێ،لیمۆتدۆزی) یان تێدایە بپارێزێت. مالینی جێلی سڕکەر لەسەر برینەکە پێش نان خواردن ئازار و سوتانەوە تا ڕادەیەکی زۆر کەم دەکاتەوە.

تامیسك (herpes):

کاتێك ئەم برینە دروست دەبێت نیشانە سەرەتایەکانی بریتین لە سوتانەوە ،وەرەمێکی بچوك لەناوچەی سوتانەوەکە ،پاشان بلقی زۆر بچوك لەپاڵ یەکتر دروست ئەبێت لەسەر لێو و پێستی دەورو بەری لێو ،پاشان بلقەکان دەتەقن و برینێکی ڕووکاری بەئازار دروست ئەبێت.

هۆکار:

هۆی دروست بوونی تامیسك جۆرێك ڤایرۆسە .یەکەم جار توش بوون بەم ڤایرۆسە لە تەمەنی منداڵیدا دەبێت.لە زۆربەی حاڵەتەکاندا، یەکەم جار توشبوون بەم ڤایرۆسە دوچاری هیچ کاریگەریەکی خراپی ئاشکرای ناکات. بەڵام لە ناو خانەکانی شانەی دەماردا بەناچالاکی دەمێننەوە ،کاتێ کە بوار ڕەخساو شوێنەوار لە بار بوو چالاك دەبن و کاریگەری خراپ و زیان بەخش دروست ئەکەن.



تامێسکی سەر لێو

بڕینی تامیسک بەئاسایی لەو کەسانەدا دەبینرێ کە لە تەمەنی منداڵیدا توشی ئەم جۆرە ڤایرۆسە بووبێتن و هەڵگری ڤایرۆسەکە بن ،

هەرچەندە لەوانەیە نەخۆشەکە لەتەمەنی منداڵیدا هەستی بە توشبوون بەم جۆرە ڤایرۆسە نەکردبێت. هەروەها دەبێ لەوە بزانرێت کە هەموو ئەو کەسانەی هەڵگری ئەم ڤایرۆسەن مەرج نیە توشی بڕینی تامیسک بن.

هەندێ هۆکاری یارمەتیدەر کە دەبنە هۆی گەشەسەندنی بڕینی تامیسک:

١-نەخۆشیە سۆ، تادارەکان

٢-هەلامەت

٣-بۆماوەیەکی درێژ خایەن بەر تیشکی خۆر کەوتن (تیشکی سەروو وەنەوشەیی)

٤- سوڕی مانگانەی ئافرەت

٥-پەستانی دەروونی

نەخۆشی کەڕوویی (کاندیدیاسس)

هۆکاری ئەم جۆرە نەخۆشیە جۆرێ زیندەوەری مایکرۆسکۆبی یە کە ئاسایی لە دەمی زۆربەی کەسە ساغەکانیشدا هەیە کاتێك بەهۆی کاریگەری هەندێ هۆکاری جیاواز یان گۆڕانی باری ناو دەم ژمارەی ئەم جۆرەزیندەوەرانە زیاد دەکات ئەم نەخۆشیە دەردەکەوێت.

هۆکار:

هەندێ هۆکار ڕێخۆشکەر دەبن بۆ پەیدابوونی ئەم نەخۆشیە:-

١- بە کار هێنانی دەرمانی ئەنتی بایۆتیکی بەهێز |Anti biotic|

٢- بەکارهێنانی لە ڕادەبەدەری گیراوەی ناودەم شۆردن دژی میکرۆبن

٣- وشکی ناو دەم

٤- تاقمی ددانی دەستکرد وە ئەو تەل وشتومەکانەی لە ددان ڕاستکردنەوەدا بەکاردێن.

٥- کێشانی جگەرەی لە ڕادەبەدەر.

٦- بەکارهێنانی ماددەی کوارەنتی.

٧- تیشکی ئێکس کە بەکاردێت بۆ چارەسەر لە ناو چەی سەر و مل.

٨- جۆرەکانی نەخۆشیە لاواز کەرەکان وەك (شەکرە،شێرپەنجەی خوێن،کەم خوێنی).

٩- لاواز بوونی کۆئەندامی بەرگری لەش.

ئەم نەخۆشیە لە تازە بووەکان و بە ساڵاچووەکاندا زیاترە و پەرەدەسێنێ،هەروەها لەکاتی سکپڕی دا ئەگەری دەرکەوتنی ئەم نەخۆشیە زیاتر دەبێت.

جۆرەکانی نەخۆشی کەڕووی (کاندیدیاسس):

نە خۆشی کەڕوویی کاندیدیاسس لە نا و شانەکانی دەمدا بەچەند جۆری جیاواز دەردەکەوێت کە بریتین لە:-

١- بۆقڕە Thrush :

نەخۆشی بۆقڕە بە شێوەی پەڵەی سپی لە تەنیشت یەك یان بلاو لە شوێنی جیاوازی ناو دەمدا دەردەکەوێت و ئازاریان نیە، ئەم پەلانە بە توندی بە شانەی ژێر خۆیانەوە نەنوساون لە بەر ئەوە بەئاسانی دەتوانرێت ڕابماڵرێت.

دوای لابردنی ئەم پەڵە سپییانە شانەیەکی بەرزەوە بوو یان هەندێ جار برینێکی نیمچە قوڵ دەبینرێ. لە منداڵە شیرەخۆرەکاندا ئەم نەخۆشی یە زیاتر دەردەکەوێت .هەرچەند هیچ گرفتێك بۆ منداڵ دروست ناکات بەلام چاکتر وایە منداڵەکە ببەین بۆ لای پزیشکی پسپۆڕی منداڵان تاوەکو ئەگەر پێویست بکات دەرمانی چارەسەری بۆ بنوسرێت.
لە رابردوودا وابیریان دەکردەوە کە هەوکردن بە هۆی کەڕووی کاندیدیاسس تە نها بەشێوەی بۆقڕە دەردەکەوێت بەلام ئەمڕۆ شێوەی تری ئەم نەخۆشی یە دۆزراوەتەوە کە لە خوارەوە باسیان دەکەین:

١ – نەخۆشی کەڕووی پوکانەوەی لەپڕ (Acute Candidial Atrophy):

(بچوك بوونەوەی شانەیەك بەهۆی بچوك بوونەوی خانەکانی یان کەم بوونەوی ژمارەی خانەکانی کە پێی دەوترێ پوکانەوە Atrophy)
ئەم نەخۆشی یە زیاتر لە کەسانێکدا دەبینرێ دژە زندەگی (Antibiotic) بەهێزبەکاردەهێنن .ئەم حاڵەتەپێچەوانەی بۆقڕەیە کە برینەکەبنکەیەکی سپی ڕەنگی هەیە شانەی توشبوو هەو(سۆ) دەکات و سور دەبێتەوە و ئازارێکی

بەهێزی دەبێت. زۆربەی کات زمان توشی ئەم نەخۆشییە ئەبێت کە سوتانەوەی زمانی لەگەڵدایە بەکارهێنانی گیراوەی دەم شۆری دژە میکرۆب بە ڕێژەیەکی زۆر ئەم نەخۆشی یە دروست ئەکات .

٢- نەخۆشی کەرِوویی هایپەر پلاستیکی درێژ خایەن: Leukoplachia

ئەم جۆرە نەخۆشی یە وەك بۆقژە بنکەی برینەکە سپی یە،بەلاّم بە ئاسانی بە هۆی مالّینەوە بەهەر شتێك لاناچێت لەبەر ئەوەی گەورەیە.ئەم نەخۆشییە زۆرتر لەو کەسانەدا دەبینرێ کە تێکچونی کۆئەندامی بەرگری یان هۆرمۆنیان هەیە.

هەست کردن بەسوتانەوە و کزانەوە ،بۆنی ناخۆشی ناودەم لە زۆربەی ئەو کەسانەدا کە توشی ئەم نەخۆشی یە بوون دەبێت. جگەرە کێشانی لەڕادەبەدەر هۆکارێکی تەشەنە سەندنی ئەم نەخۆشی یە.

٣- نەخۆشی کەرِوویی پوکانەوەی درێژخایەن:

ئەم نەخۆشییە بەشێوەی پارچە شانەی هەوکردووی بلاّو لە ناوشانەی دەمی نەخۆشدا کە ددانی دەستکردیان هەیە (تاقمی تەواو یان نیوە تاقم) دەبینرێت. نەخۆشییەکە زیاتر لەشەویلگەی سەرەوەدا دەبینرێ لەوانەیە قلّیشانی گۆشەکانی لێوی لەگەڵدابێت. لەوانەیە ئەم نەخۆشییە بۆماوەی چەند ساڵێك لەژێر ددانە دەستکردەکاندا (تاقم) بێتو هیچ کاریگەرییەکی خراپی بۆ نەخۆشییەکە نەبێت. هەندێ جار نەخۆشەکە ئازارو کزانەوەی دەبێت و سەردانی پزیشکی دەمووددان دەکات. ئەم نەخۆشییە زۆربەی جار بەهۆی ڕانەگرتنی پاکوخاوێنی دەم و ددانو تاقمەکەوە دەبێت یان شلبوونی تاقمەکانەوە دەبێت هەندێ لەپزیشکە لێکۆڵەرەوەکان کەمبوونی ڤیتامین بی (Vit. B) بەهۆکارێکی تری ئەم نەخۆشییە دەزانن.

چارەسەر:

چارەسەری هەموو جۆرەکانی ئەم نەخۆشییە بریتییە لەبەکارهێنانی دەرمانی دژە کەڕوو کەبەشێوەی بەرهەمی جیاواز هەیە وەك (قەترە، حەب، کرێم، مەڵهەم) بەکاردەهێنرێن لەژێر ڕێنمای پزیشك یان پزیشکی ددانندا.

بۆنی ناخۆشی ناو دەم

ئەگەر چی ناتەواوی کۆئەندامی هەرس، گورچیلە، هەناسەدان، خوێن، هۆرمۆنەکان، بەدخۆراکی دەتوانن هۆکاری دروستبوونی بۆنی ناخۆشی ناو دەم بن، بەڵام گرنگترین هۆکاری پەیدابوونی بۆنی ناخۆشی ناو دەم بریتییە لەڕانەگرتنی پاکوخاوێنی دەمودداناو توشبوون بەنەخۆشیەکانی پوكو کلۆری ددان.

هەروەها کۆبوونەوەی وردە خۆراکو میکرۆب لەنێوان بەرزو نزمیو کەلەبەری زماندا دەتوانن هۆکاری دروستبونی ئەم بۆنە ناخۆشە بن. بەشێوەیەکی بەردەوام بەهۆی لێکخشانی زمان لەگەڵ خۆراکو مەڵاشو ددانەکانی پێشەوەی شەویلگەی سەرەوە توێژاڵی ڕووکاری زمان دادەخورێت وە بەخانەی نوێ جێی دەگیرێتەوە.هاتوچۆی ئاو لەدەمدا ڕووی سەرەوەی زمان پاك دەکاتەوە، کاتێك کە جوولەی زمان کەم دەبێتەوە بەهۆی نەخۆشی یان ئازاری دەمەوە،توێژاڵە ڕووکارییە لیبوەکانی زمان لەسەر ڕووی زمان دەمێننەوەو لەگەڵ پاشماوەی خۆراکو میکرۆب بۆنی ناخۆشی دەم پەیدادەکەن.

چارەسەر:

زۆربەی خەڵك بۆ نەمانو لابردنی ناخۆشی بۆنی دەم هەڵدەستن بەجوینی بنێشت یان بەکارهێنانی حەبی تام خـۆش، ئەگـەر چـی ئـەم ماددانـە بۆماوەیـەکی کـەم ناخۆشی بۆنی دەم ناهێڵن لەگەڵ ئەوەشدا لـەبەرئـەوەی پێکهاتـەی ئـەم ماددانـە شەکری تێدایە هۆکارێك دەبن بۆ کلۆری ددان زیاتربوونی بـۆنی ناخۆشـی نـاو دەم.

لەبەرئەوە باشترین رێگا بۆ چارەسەرو لابردنـی بـۆنی ناخۆشـی نـاو دەم بریتییـە لەسەردانی پزیشکی دەموددانو چاککردنەوەی ددانـە کلۆربووەکـانو لابردنـی کلسو چارەسەری نەخۆشـییەکانی پـووك، پاشـان فێربـوونی رێگـەی زانسـتی شۆردنی ددانەکان بەبەکارهێنانی فلچەو دەرمان، هـەروەها فێربـوونی چـۆنیەتی بەکارهێنانی دەزووی ددان لەلای پزیشکی ددان.

بەشی شەشەم

گرنگی چاودێریکردنی

دەمووددان لە منداڵدا



لەتەمەنی شەش مانگیدا ئاسایی ددانە شیرییەکانی منداڵدەست دەکەن بەدەرهاتن. لەسەرەتادا دوو ددانی پێشەوە لەشەویلگەی خوارەوە واتە بڕەرەکان پاشان چوار ددان لەشەویلگەی سەرەوە پاشان دوو ددانی تری پێشەوەی شەویلگەی خوارەوە هەربەو شێوەیە ددانەخرێیە شیرییەکانی منداڵ لەشەویلگەی سەرەوەو خوارەوەدا دەست دەکەن بەدەرهاتن. ددانەکانی کەڵبەی شیری ئاسایی کۆتا ددان دەبن کەلەدەمی منداڵدا دەردێن.

ژمارەی ددانە شیریەکان لەهەر شەویلگەیەکدا دە (١٠) ددانە کە کۆی ددانە شیریەکانی دەمی منداڵ لەهەردوو شەویلگەکەدا دەکاتە بیست (٢٠) ددان. ئاسایی تاوەکو تەمەنی سی (٣٠) مانگی هەموو ددانە شیرییەکانی منداڵ دەردێن، لەتەمەنی شەش ساڵییەوە ددانە هەمیشەییەکان بەشێوەی یەك لەدوای یەك دەست دەکەن بەدەرهاتنو شوێنی ددانە شیرییەکان دەگرنەوە. دەرهاتنی ددانە هەمیشەییەکان تاوەکو تەمەنی ١٢ ساڵی دەخایەنێت،لەبەرئەوە مانەوەی هەندێ لە ددانە شیرییەکان لەدەمدا تاوەکو تەمەنی ١٢ ساڵییە.

گرنگی ددانە شیرییەکان :

ددانە شیرییەکان زیاد لە گرنگییان لەکاری جوینی خۆراكو پارێزگاریکردن لەشێوەو جوانی ڕوومەتداو بەشداریکردن لەکرداری ئاخاوتن لەمنداڵدا، کارێکی تریان هەیە کە ئەویش بریتییە لەپارێزگاریکردنی شوێنی دەرهاتنی ددانە هەمیشەییەکان.

بنچینەی ددانە هەمیشەییەکان لەژێر ڕەگی ددانە شیرییەکاندایە، لەکاتی دەرهاتنی ددانە هەمیشەییەکان لەئەنجامی هەندێ کرداری فیزیاییو کیمیایی ڕەگی ددانە شیرییەکان دادەخورێتو نامێنێت وەلەئەنجامی ئەو هێزەی کەبەهۆی

دەرهاتنی ددانە هەمیشەییەکەوە دروست دەبێت ددانە شیرییەکە دەکەوێت و شوێنی دەگیرێتەوە بەددانە هەمیشەییەکان.

لەبەرئەوە هەر ددانێکی شیری پێویستە تا کاتی دەرهاتنی ددانە هەمیشەییە جێگرەوەکەی بمێنێتەوە. بەڵام ئەگەر لەئەنجامی هەر هۆکارێکەوە ددانە شرییەکە زووتر یان درەنگتر بکەوێت ئەوا ددانە هەمیشەییەکە تووشی لادان و نارێك دەرهاتن دێت.

مانەوەی ددانی شیری و وە نە کەوتنی لە کاتی ئاسایی خۆیدا:

هەرکاتێك کە ددانە شیرییەکان تا کاتی دەرهاتنی ددانە هەمیشییە جێگرەوەکانیان نەکەون لەوانەیە بێتە هۆی لار دەرهاتن، درەنگ هاتن یان هەر نەهاتنی ددانە هەمیشەییە جێگرەوەکەی. لەم کاتانەدا چاکتر وایە سەردانی پزیشکی ددان بکرێت.

پێش وەخت کەوتنی ددانە شیرییەکان:

زۆر بەداخەوە زۆربەی دایکان و باوکان گرنگی نادەن بە ددانە شیرییەکانی منداڵەکانیان، تەنها لەوکاتانەدا دەیبەنە لای پزیشکی دەم وددان کە ئازار منداڵەکانیان هەراسان دەکات یان لە ئەنجامی هەوکردن ڕوومەتی منداڵەکانیان هەڵدەئاوسێ،جا لەم کاتەدا جگە لە کێشانی ددانەکە هیچ ڕێگەیەکی تر لەبەردەم پزیشکی ددانەکەدا نیە.

زوو کێشانی ددانی شیری منداڵ جگە لەتێکدانی جوانی و کرداری جوینی خۆراك و ئاخاوتنی منداڵ دەبێتە هۆی ئەوەی ئەو بوارەی کە پێویستە بۆ دەرهاتنی ددانە هەمیشەییەکە نەمێنێت چونکە ددانە هەمیشەییەکە هێشتا گەشەی

نەکردووە و توانای دەرهاتنی نیە بۆ ناو بۆشایی ناو دەم ،هەروەها ددانەکانیئەم لاو لای ئەو بۆشاییەی کە بە هۆی زوو کێشانی ددانە شیرییەکەوەدروست بووە ،بەتێپەڕبوونی کات بەرەو بۆشایی یەکە دەجولێن و لاردەبنەوە و کەمێك لەبۆشایی یەکە پڕدەکەنەوە ،لەئەنجامدا بۆشایی تەواو نابێت تاوەکو ددانە هەمیشەیی یەکە لەشوێنی دروستی خۆی دەربێت،لەبەر ئەوە ددانەکە لار دەبێت یان لەناو ئێسکی شەویلگە دەمێنێتەوە دەرنایەت ، بەم شێوەیە منداڵ لە ددانە هەمیشەیی یەکەی بێ بەش دەبێت.

هەندێ خاڵی گرنگ کلیلێك بۆ پارێزگاری و پاراستنی ددانە شیریی یەکان:

١-دایکان و باوکان دەبێت ئەوەیان لە یاد بێت کە بۆپاراستن وجوان دەرهاتنی ددانە هەمیشەییەکانی منداڵەکانیان مانەوەی ددانە شیرییەکان تاکاتی دەرهاتنی ددانە هەمیشەیە کان پێویستە .

٢-پاك و خاوێن ڕاگرتنی دەمی منداڵ وەك گەورەکان پێویستە بەشێوەیەکی ڕێك و پێك بەیارمەتی دایکان و باوکان ئەنجام بدرێت



٣-تا ڕادەی توانین ڕێگەلە منداڵ بگیرێت لە خواردنی نوقڵ و چکلێتی شیرین ئەگەر هەر خواردی ئەوا دەست بەجێ دەم وددانی بشۆرێت یان فلچەی لێ بدرێت.

٤-بۆ چاودێریکردنی ددانی منداڵ پێویستە بەشێوەیەکی بەردەوام و ڕێك و پێك سەردانی پزیشکی دەم وددانی پێبکرێت تاوەکو لە سەلامەتی دەم وددانی منداڵ دڵنیابن.



٥- ددانی شیری بەبەراورد لەگەڵ ددانی هەمیشەیی زوتر دەگاتە کرۆکی ددان و ئازار دروست دەکات لەبەر ئەوە لەگەڵ ئەوەی دایك وباوك بچوکترین نیشانەی کلۆریان (ڕەش بوونەوەی ددانەکان)لەسەر ددانەکان بینی بیگەیەنە لای پزیشکی ددان بۆ پڕکردنەوەو چاککردنی .

٦- لەحاڵەتێکدا ئەگەر ددانی شیری منداڵەکە پێش کاتی ئاسایی کەوتنی خۆی کەوت ئەوا دەبێت منداڵەکە ببرێتە لای پزیشکی ددانی پسپۆڕی ددانی منداڵ،ئەو کات پزیشکەکە ئامێرێك بۆ منداڵەکە دروست ئەکات کە بۆشایی پێویست بۆ دەرهاتنی ددانە هەمیشەیی یەکە دەهێڵێتەوە،وەنایەڵێت ددانەکانی ئەم لاو لای خوارببنەوە .

گرنگى يەكەمين ددانى خڕێى گەورەى هەميشەيى:

ئەم ددانە بەددانى شەش سالّى ناسراوە بەپێى خشتەى ژماردنى ددانەكان لەپزيشكى دداندا ژمارەى شەشى وەرگرتووە، ئاسايى لەتەمەنى شەش سالێدالەدەمى مندالّدا دەردێت.

ئەم ددانە پشت گوێ دەخرێت بە هۆى ئەم خالآنەى خوارەوە:

١-ئەم ددانە لەپشتەوەى ددانە شيريى يەكانەوەيە لە كۆتايى دەمدايە لەبەر ئەوە لەبەرچاوى دايك و باوكدا نييە لەلايەكى ترەوە ئەم ددانە بەزۆرى بێئەوەى هيچ گرفتێك دروست بكات دەردێت و سەرنجى مندالّ ودايكو باوك راناكێشێت.

٢-ئەم ددانە جێگەى ددانى شيرى ناگرێتەوە وە بۆدەرهاتنى پێويستى بەكەوتنى ددانى شيرى نييەچونكە لەكۆتايى دەمدايە لەدواى ددانە شيريەكانەوە بێ هيچ گرفتێك دەردێت.

هەروەك لەمەوپێش وتمان ژمارەى ددانە شيريى يەكان بيست (٢٠) ددانە بەلآم ژمارەى ددانە هميشەيى يەكان سى ودوو(٣٢) لەبەرئەوە زياتر لەوەى كە بيست(٢٠)ددانى هەميشەيى لەژێرڕەگى ددانە شيريى يەكاندايە و دواى كەوتنيان بەدەرهاتنى ددانە هەميشەيى يەكان جێگەيان دەگيرێتەوە،١٢ ددانى تر لەگەلّ گەورەبوونى شەويلگەى مندالّدا لە ناو دەمدا دەردەكەون ئەم ١٢ ددانەش بريتين لە ٣ددانى خڕێ لەهەر نيوە شەويلگەيەكدا ،لەبەر ئەوە كاتى دەرهاتنى ددانە خڕێيەكان ددانى شيرى ناكەوێت.

٣-ئەم ددانە لە تەنيشت ددانە شيريى يەكاندايە لە بەر ئەوە مندالّ لەتەمەنێكدايە كە تەواوى ددانەكانى شيرى يە ئەم ددانەش وەك ئەوانى تر پشت گوێ دەخرێت.

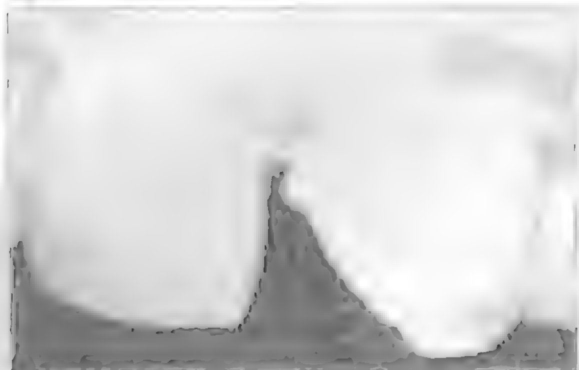
٤-ئەم ددانە لەکۆتایی دەمدایە لەبەر ئەوە لەکاتی دەم وددان شۆردندا دەست گەیشتن پیێ ئاسان نییە وپاك نابێتەوە.

پشت گوێ خستنی یەکەم ددانی هەمیشەیی دەبێتە هۆی ئەوەی کە ئەم ددانە بەشێوەیەکی خێراتوشی کلۆری ببێت و ئازارو نارەحەتی بۆ منداڵەکە درووست بکات بەداخەوە هەندێ جار وەك ددانێکی شیری دەکێشرێ،بە کێشرانی ئەم ددانەش لەگەڵ ئەوەی کەمنداڵەکە تا کۆتایی ژیانی ددانە هەمیشەییەکەی لەدەست ئەدات ،دەرهاتنی ددانە هەمیشەیەکانی تر ڕووبەڕووی کێشەو گرفت دەکاتەوە .

لەبەر ئەوە ئامۆژگاری دایکان و باوکان دەکرێت کە منداڵەکانیان گەیشتنە تەمەنی شەش ساڵی ئاگاداری ددانی شەش ساڵی بن و پشت گوێ نەخەن یارمەتی منداڵکانیان بدەن لە پاك و خاوێن ڕاگرتنی وە بە شێوەیەکی بەردەوام و ڕێك و پێك بۆ چاودێری کردن و چارەسەر ببەنە لای پزیشکی دەم وددان.

بەشی حەوتەم

کاری پێویست بۆ ئەو ددانانەی
کە توشی شکان یان
لەناکاو کەوتن دێن



ئەگەر لەتەمەنی(٧-١١) ساڵی لە ئەنجامی پێداکێشان ،کەوتن لەسەرپلە یان پاسکیل ،لەکاتی یاری یان شەڕو کێشمەکێش،یاخود هەرهۆیەکی تر ددانی هەمیشەیی منداڵەکەتان بکەوێت و لەدەم دەرچێت ئەوا پێویستە ئەم خاڵانە لەبەرچاو بگرین:

١- خۆت لەهەر جۆرە شڵەژانێك بە دوور بگریت و هێمنی و لەسەر خۆیی خۆت بپارێزە وە بەهیچ شێوەیەك ددانەکە فڕێ مەدە.
٢- لە هەرجۆرە دەست کارییەکی ڕووی ددانەکە خۆت بەدوور بگرە و ددانەکە لەژێر ئاوی بەلۆعەدا بشۆرە و بیخەرەوە شوێنی خۆی لەدەمی منداڵەکەدا و پاشان خێرا بیگەیەنە لای پزیشکی دەم وددان.
٣- ئەگەر لەبەر هەر هۆکارێك نەتوانرا ددانەکە بخرێتەوە شوێنی خۆی ئەوا پێویستەددانەکە بخرێتە ناو پەرداخێك شیر ئەگەر دەست نەکەوت بخرێتە ناو پەرداخێك ئاو پاشان ڕاستەوخۆ سەردانی پزیشکی دەم وددان بکرێت.
٤- بەهیچ جۆرێك نابێت ددانەکە بخرێتە ناو کلینس یان پارچە قوماشەوە چونکە دەبێت چواردەوری ددانەکە تەڕبێت،ئەگەرکلینس یان پارچە قوماش بەکارهێنرا ئەوا پێویستە تەڕبن.
٥- پێویستە ئەوە بزانرێت کە گرنگترین هۆکاری سەرکەوتنی چاك بوونەوەو شوێنی خۆگرتنەوەی ددانەکە لەناو ئێسکی شەویلگەدا بریتی یە لەوەی کە ڕاستەوخۆ پاش کەوتنی ددانەکە یەکسەر هەرچی زووتر بخرێتەوە شوێنی خۆی بەتێپەڕ بوونی هەر خولەکێك لەدانەنانەوەی ددانەکە لەشوێنی خۆی ڕێژەی سەرکەوتووی جێخۆگرتنەوەی دانەکە کەمتر دەبێتەوە ، لەبەر ئەوە دەبێت هەرچی زووترە سەردانی پزشکی دەم وددان بکرێت.

لەوانەیە لەهەندێ حاڵەتدا ددانەکە نەکەوێت بەڵام پارچەیەکی لێ بشکێت، لەم کاتەدا چاکتر وایە پارچە شکاوەکە فڕێ نەدرێت لەگەڵ منداڵەکەدا ببرێت بۆ لای پزیشکی دەم وددان چونکە لەوانەیە پزیشکەکە لەکاتی چارەسەردا سود لەو پارچە شکاوە وەربگرێت

بەشی هەشتەم

تاقمی ددان



هەر ئەندامێکی لەشی مرۆڤ وەك (دەست ،قاچ، ددان، گوێ)ئەگەر لەناو بچن ئەوا بۆ گێڕانەوەی جوانی ڕوخسارو شێوەی ئەو مرۆڤەو کاری ئەو ئەندامە، ئەو ئەندامانەی بەشێوەی دەستکرد بۆدروست دەکرێتەوە. تاقمی ددانیش ئەو جێگرەوە دەستکردەیە بۆ ددانێك یان چەند ددان یا هەمووی بەمەبەستی گێڕانەوەی کاری خۆراك جوین، ئاخاوتن، وە جوانی ڕوخسارو دەم وچاو.
زانست و هونەری دروستکردنی تاقمی ددان و ددان دروست کردن پێی دەوترێت پرۆسۆدۆنتیکس(prosthodontics) وە بە پزیشکی ددانی پسپۆر لەم بوارەدا دەوترێت پرۆسۆدێنتیست.

جۆرەکانی تاقمی ددان

بەشێوەیەکی گشتی دوو جۆر تاقمی ددانمان هەیە :

١- تاقمی ددانی جوڵاو ٢- تاقمی ددانی جێگیر(نەجوڵاو)

١-تاقمی جوڵاو:

ئەو تاقمەیە کە نەخۆشەکە دەتوانێت لەناو دەمی دەریبکات هەروەها بیخاتەوە دەمی ئەمەش دوو جۆرە:

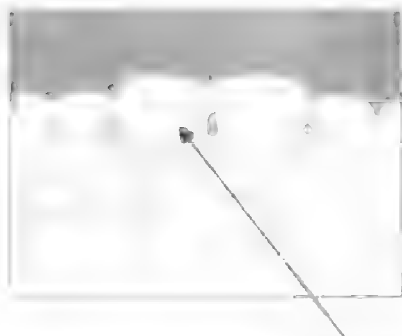
ا- تاقمی تەواوی جوڵاو.

ب- نیوە تاقمی جوڵاو.

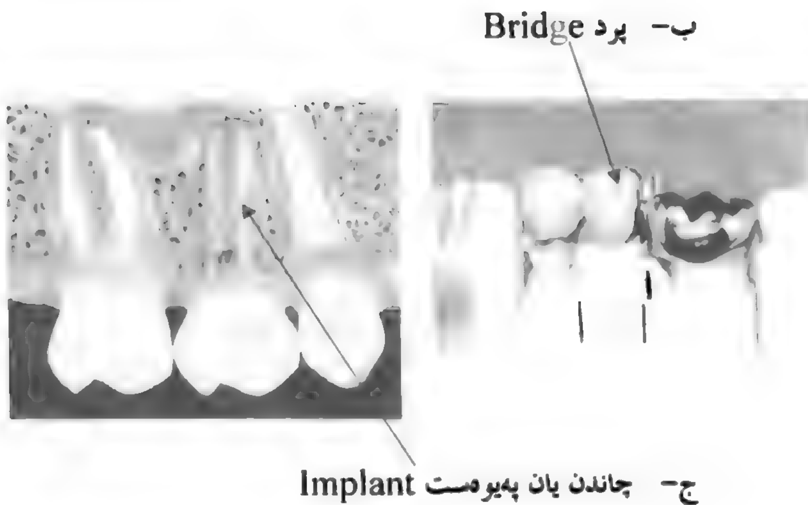
٢-تاقمی نەجوڵاو (جێگیر):

ئەو جۆری تاقمی ددانەیە کە نەخۆش ناتوانێت لەدەمی دەریبکات.

ئەم جۆرەش چەند جۆرێکە:



أ- ڕووکەشی تاجی ددان crown


ب- پرد Bridge
ج- چاندن یان پەیوەست Implant

تاقمی جولاو

ا – تاقمی جولاوی تەواو:

ئەم جۆرە تاقمە پێك هاتووە لە دەستەیەك لەددانی دەستکردو شانەی پەیوەندیدار کاتێ نەخۆش سەرجەم ددانەکانی لەدەست چووبێت لە هەردوو شەویلگەدا

ب– نیوە تاقمی جولاو:

ئەم جۆرە تاقمە لەو نەخۆشانەدایە کە کۆمەڵێك لە ددانەکانی شەویلگەی خوارەوە یان سەرەوە یان هەردووکیان لەدەست داوە واتە کۆمەڵێك لەددانە خواکردەکانی خۆیان لەدەمیاندا ماوە

تاقمی جێگیر (نەجولاو)

ا– ڕووکەشی تاجی ددان crown

ئەم ڕووکەشە دەکرێت بۆ بەشێکی ددان کە تاجی ددانەکەیە لەو کاتەدا کەوا تەنها تاجی ددانەکە یان بەشێکی زۆری تاجی ددانەکە لەبەر هەر هۆیەك بێت لە ناو چوبێت وەڕەگی ددانەکە ساغەو بەشێوەیەکی ئاسایی ناتوانرێت پربکرێتەوە لە لایەن پزیشکی دەم وددانەکەوە، وەناچار بەڕوکەش کردنی ددانەکە چاك دەکاتەوە.

ب- پرد Bridge

بەو پێکهاتەی کەدوو خاڵی دوور لەیەك بەیەك دەگەیەنێت دەوترێت پرد. ئەم جۆرە تاقمەش شوێنی ددانێك یان چەند ددانێکی لەدەست چوو دەگرێتەوە کەبەشێوەی پردێك دوولای شوێنی بێددانەکە بەیەکەوە دەبەستێت. بەددانەکانی تەنیشت شوێنە بێددانەکە دەوترێت کۆڵەکە(پایە abutment)وە ددانە دەستکردەکان پێیان دەوترێت پۆنتیك(pontic).

لە تاقمی جۆری پردا لە بەر ئەوەی کە تەنها شوێنی تاجی ددانە لەدەست چووەکان دەگیرێتەوە ،لەبەرئەوە بۆمەبەستی جێگیر بوون وەجوانی پزیشکی دەم وددان ناچار دەبێت کەمێك لە تاجی ددانە پایەکان بگرێت بۆ ئەوەی ئامادەبێت کەرووکەشی تاجی ددانەکەی کە بە تاقمی جۆری پردەکەوەیە بەسەردا بکرێت.

بەم شێوەیە تاقمی جۆری پرد بریتییە لە ددانێك یان چەند ددانێکی دەستکرد کەپەیوەستە بەڕوکەشی ددانە پایەکانەوە.هەر نەخۆشێك کە بیەوێ لەم جۆرە تاقمە بکات مەرج ئەوەیە کەلەتەنیشت شوێنە بێددانەکەوە ددانی پایەی هەبێت و ددانە.پایەکانیش تارادەیەکی باش بەهێزبن تاوەکو توانای ئەوەیان هەبێت وەك پایەبۆ تاقمەکە خۆڕاگربن.بەڵام ئەگەر تەنها لەیەك تەنیشتەوە ددانی پایە هەبوو ئەوە چاکتر وایە لە تاقمی جۆری جوڵاو سود وەرگرێت.

ج- تاقمی چێنراو یان پەیوەست
Implant

ئیمپلانت مادەیەکە یان تەنێکە کە بەشێوەی تەواو یان نیمچە تەواو لە ناو لەشدا پەیوەست دەکرێت تاوەکو شوێنی شانە یان ئەندامی لەدەست چوو بگرێتەوە.

ئیمپلانتی ددانی:-

بریتییە لەپارچەیەك كانزا یان ماددەیەکی تر کەلەناو ئێسکی شەویلگەدا دەچێنرێت تاوەکو وەك پایەیەك بۆ ددانە دەستکردەکان بەکار بهێنرێت.

لەم جۆرە تاقمەدا پێویستی بەددانی پایە نیە لەبەرئەوە پێویستی بە تاشینی ددانەکانی تەنیشت ناکات و ڕوکەشیان بەسەردا ناکرێت.

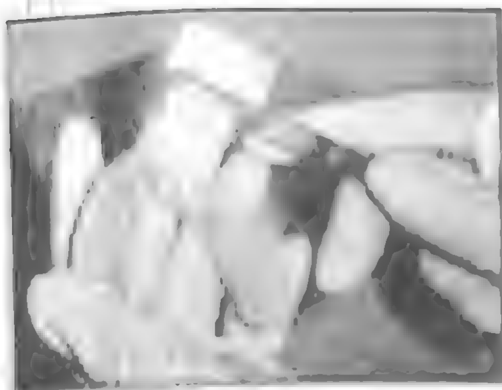
چاکی و خراپی جۆرەکانی تاقم :

هەر جۆرێك لە تاقمە ددانەکان چاکی و خراپی تایبەتی خۆیان هەیە.بۆ نمونە تاقمی جولاو هەرزانە و نەخۆش دەتوانێت بەئاسانی لە دەم دەربیکات و پاکی بکاتەوە پاشان بیخاتەوە شوێنی خۆی بەلام لەبەر ئەوەی جولاوە لەوانەیە لەکاتی خواردن یان قسە کردن شوێن گۆڕکێ بکات و بجولێت.

تاقمی نەجولاو جێگیر زیاتر لە ددانە خواکردەکانی نەخۆشەکەوە نزیکترە لەشێوەو ڕوخساردا وەك لە تاقمی جولاو ،کاتی قسەکردن ونان خواردندا ناجولێت بەلام گرانەو پاککردنەوەیان ووردیەکی زیاتری دەوێت.

بەشی نۆیەم

پاک و خاوێنی دەم و
تاقمی ددانی جوڵاو



وەك باسمان کرد که یەکێك لە چاکییەکانی تاقمی جولاو بریتی یە لەوەی کە دەتوانرێت نەخۆش بەئاسانی دەریبکات لە دەمی و پاش پاککردنەوە بیخاتەوە ناو دەمی. لەبەرئەوە ئەو نەخۆشانەی کە تاقمی ددانی جولاویان (تەواو یان نیوە)لەدەمدایە پێویستە ئەوە ڕچاو بکەن کە لەگەڵ پاك وخاوێن ڕاگرتنی دەم و ددانە کانی خۆیان دەبێت پاك وخاوێنی ددانەدەستکردەکانیش بەشێوەیەکی ڕێك و پێك و بەردەوام پێویستە.

پاك وخاوێنی تاقمی جولاوی تەواو:

دوای هەر ژەمێك لە خواردن دەبێت تاقمەکە لە دەم دەربکرێت لەپێشدا بەئاوی گەرم جوان بشۆررێت پاشان بەیارمەتی فلّچە هەموو ڕووەکانی تاقمەکە بەتایبەتی ئەو ڕووەی لەگەڵ شانەکانی دەمدادەکەونە سەر یەك لە وردە خۆراك پاك بکرێتەوە .

پاك وخاوێنی دەم لە کەسێکی بێددانیدا:

دوای هەرژەمێك خواردن کە تاقمەکە لەدەم دەردەکرێت ، دەبێت دەم بەشێوەیەکی گشتی بەئاوی شلەتێن یان گیراوەیەکی ئاووخوێ بشۆرێت وە بەفلّچەیەکی نەرم پوك پاك بکرێتەوە.

بۆ وروژاندنی جولەو هاتوچۆی خوێن لە ناو شانەی پوك و زیادبونی بەرگری پوك دەتوانرێت بەهۆی پەنجەی دەستەوە پوك بشێلرێت .بۆ ئەم مەبەستەش دەتوانین پەنجەگەورەی دەست یان پەنجەی شایەتومان بخرێتەسەر شانەی شەویلگەی سەرەوەو خوارەوە و پەستان بخرێتە سەری .هەروەها دەتوانیت بەهۆی پشتی پەنجە گەورەوە مەلاشو بشێلرێت.﴿بەلایەنی کەمەوە ڕۆژی یەك جار پوك ومەلاشو بشێلرێت﴾

پاك و خاوێنی دەم ونیوە تاقمی جولاو:

نەخۆشێك کە نیوە تاقمی جولاوی لەدەمدایە پێویستە دوای هەرژەمێکی خواردن نیوە تاقمەکەی لەدەم دەربهێنێت و لەپێشدا ددانەکانی خۆی بەفلچەو دەرمان پاشان بەدەزووی ددان پاکیان بکاتەوە.

پاشان بە فلچەی دەم وددان یان فلچەی تایبەت نیوە تاقمەکەش جوان پاك بکاتەوە بەتایبەت ناوەوەی قولاپەکان. ئەو کەسانەی کە نیوە تاقمیان لەدەمدایە پێویستە دوو فلچە بەکار بهێنن ،یەکێکیان بۆ پاککردنەوەی تاقمەکە ئەویتریان بۆ پاککردنەوەی ددانە ماوەکانی خۆی.

چاودێری کردنی تاقمی ددانی جولاو:

بەدرێژایی شەو و ڕۆژ پێویستە بۆ ماوەیەك تاقم لەدەم دەربهێنرێت تاوەکو شانەی ناو دەم بحەوێتەوە پاش ئەوەی ماوەیەکی زۆر لەژێر پەستانی تاقمەکەدا بووە لەکاتی نان خواردندا .

زۆربەی ئەوانەی کەتاقمی ددانیان لەدەمدایە پێویستە لەکاتی خەودا تاقمەکانیان لەدەم دەربکەن .هەروەها لە کاتی خۆشۆردندا دەتوانرێت تاقمەکە دەربهێنرێت بخرێتە ناو ئاو یان گیراوەیەکی پاك کەرەوە .دەبێ ئەوە بزانرێت کە تاقمەکە لەماددەیەك دروست کراوە لەدەرەوەی دەمداپێویستە لە شوێنێکی شێداردا بێت (ناو ئاو) ئەگەر نا شێوەی تاقمەکە دەگۆڕێت.

لەکاتی خۆشۆردندا دەتوانرێت تاقمەکە دەربهێنرێت لەناو گیراوەیەکی پاکژکەرەوە دابنرێت گیراوەی پاکژکەرەوەش لەماڵەوە دەتوانرێت بەئاسانی دروست بکرێت بەتێکردنی کەوچکێکی چا لە سرکە یان گیراوەی سپی

کەرەوەی ماڵەوە بۆ ناو یەك پەرداخ ئاوی شلەتێن گیراوەی پاکژکەرەوە دروست ئەبێت.

پاش دەرهێنانی تاقمەکە لەناو گیراوەپاکژکەرەوەکەدا لەژێرئاوی بەلۆعەدا جوان بشۆرێت پاشان بخرێتەوە ناو دەم.

چاکتر وایە تاقمەکە هەفتەی جارێك بخرێتە ناو گیراوەیەکی دژە میکرۆب بۆپاکژ کردنەوەی تاقمەکە لە میکرۆب،بۆ پاکژ کردنەوە دەتوانرێت گیراوەی سپی کەرەوەی ماڵەوە بەکاربهێنرێت.

تاقمەکە بۆماوەی ٥ پێنج خولەك لەناو گیراوەکەدا بەشێوەیەك تاقمەکە تەواو داپۆشێت دادەنرێت ،پاشان دەردەهێنرێت و بە ئاو بەجوانی دەشۆرێت پێش ئەوەی بخرێتەوە ناو دەم .

دەبێ ئاگاداری ئەوە بین کە نابێت لە پێنج خولەك زیاتر تاقمەکە لەناو گیراوەکەدا بێت چونکە ڕەنگ دەگرێت.

بەشی دەیەم

زانیاری دەربارەی ددان

ڕاستکردنەوە Orthodontic



لە کۆمەڵگەی ئێمەدا ئاسایی واباوە کە ئۆرسۆدۆنتیك بەمانای ڕاستکردنەوەی ددان بەمەبەستی جوانی‌یە بەڵام لەڕاستیدا ئەم زانستە زۆر فراوانترە لەو پێناسەیەوە کۆمەڵێ کاریتر دەگرێتەوە. ئۆرسۆدۆنتیك بەشێکە لەزانستی پزیشکی ددان کە مەبەستی ئەم زانستە دروست کردنی پەیوەندی دروست و بێ هەڵەیە لەنێوان پێکهاتەی دەم وچاو دا ،یان ڕێك کردنەوەی پەیوەندی نارێکی نێوانیانە.کاری سەرەکی زانستی ڕێك کردنەوەی ددان بریتی یە لەڕێگری کردن لەدروست بوونی گۆڕانی هەمیشەیی نارێك لە پێکهاتەی دەم وچاودا ،کە بەهۆی دیاریکردن و پێشگیری و چارەسەری هەموو جۆرە پەیوەندیەکی هەڵە لەنێوان ددانەکان و پێکهاتەی چواردەوریان دەکرێت. ئەوە ڕوون و ئاشکرایە کە نارێکی دەم و ددان و ڕوخسار جگە لەوەی جوانی تێك دەدات لەوانەیەکێشە بۆ هەناسەدان ئاخاوتن ،نان خواردنیش دروست بکات.

باشترین تەمەن کە ڕاست کردنەوەی ددانی تێدا بکرێت:

کاتێك کە پێکهاتەی دەم وچاو لەماوەی گەشەدایە چارەسەر کردنی هەر ناهەمواریەك لەپەیوەندی نێوان بەشەکانیدائەوا دەبێتەرێنمایی کەرێك بۆگەشەکردن و ڕێکردنەوەی ناهەمواریەکە ،لەبەر ئەوە لەکاتێکدا کە ئەم شانانە لەماوەی گەشەدان ڕاستکردنەوەی هەر ناهەمواریەك بە کرداری ددان ڕێك کردنەوە ساناترە و کاتێکی کەمتری دەوێت .لەلایەکی ترەوە ڕێژەی سەرکەوتووی کارەکە زیاترە .

بەڵام دوای تەواو بوونی گەشەی پێکهاتەکانی دەم وچاو وشێوە گرتنی ئەگەر ناهەمواریەك هەبێت ئەوا ماوەیەکی زۆرترو کارێکی زیاتری دەوێت هەروەها ڕێژەی سەرکەوتووی کارەکە کەمتریشە. چاکترین تەمەن کە سەردانی

پزیشکی ددان بۆ زانینی هەر ناهەمواریيەك کە پێویستی بەکرداری ڕێك کردنەوە هەبێت کاتی دەرهاتنی ددانە هەمیشەیی یەکانی پێشەوەیە.
چارەسەری زۆربەی ئەو ناهەمواریانەی کەپێویستیان بەرێك کردنـەوەی ئێسـکی شەویلگە هەبێت چاکترە لـە کچدا پێش تەمەنی ۱۳سالّی وە لـە کوڕەکاندا پێش تەمەنی ۱٥ سالّی بێت.
هەرچۆنێك بێت دایکان وباوکان پێویستە ئـەوە ڕچـاو بکـەن کەهـەرکاتێ هـەر ناهەمواریيەك یان نارێکییەکیان لـەشەویلگە یان دەم و ددانی منداڵەکانیان بـەدی کرد،یان دوچاری خوویەکی خراپ وەك(پەنجـە مـژین، نینـۆك جـوین) پێویسـتە بەزوترین کات سـەردانی پزیشـکی دەم وددانـی پسـپۆری ددان ڕسـتکرنەوەی پیّبکرێت.

چۆن خۆمان بپارێزین لە توشبوون لەهەر جۆرە ناهەمواریيەك لە دەم وددان و شەویلگەکاندا ڕوبدات

ئەگەرچی هۆکاری بۆماوە کاریگەرییەکی زۆری هەیە لـەسـەر چـۆنێتی پەیوەندی شەویلگە و دەم وچاو،بەلاّم بەرچاو کردنی ئەم ڕێنمایانـەی خـوارەوە دەتوانرێت تارادەیەکی زۆر ئەو ناهەمواریانە ڕێگری لیّ بکرێت:-

۱) گرنگی دان بەددانە شیرییەکانی منداڵ و چاودێریکردنیان:

پشت گویّخستنی ددانە شیرییەکان دەبێتە هۆی زوو لـەدەستدانی ئـەم ددانانەو نارێك دەرهاتنی ددانە هەمیشـەیی یەکان لـەدەمدا.دوابەدوای دەرهـاتنی ددانە شیرییەکانی منداڵ پێویستە یارمەتی منداڵ بدرێت بۆشـۆردنی دەم وددانـی بەفلّچەو دەرمان .باشترە وایە دایکان و باوکان لـەبەرامبەر ئاوێنـەدا بـۆ ماوەیـەك

دەم وددانی منداڵەکەیان بشۆن بۆ ئەوەی منداڵەکە ڕێگەی زانستی شۆرینی دەم وددانی فێربێت،بەڵام ئەگەر منداڵەکە پێداگری لەوە دەکات کە خۆی دەبێ دەم وددانی بشوات پێویستە دایکان وباوکانیش لە هەمان کاتدا دەم وددانیان بشۆن تاوەکو منداڵەکە ڕێگەی زانستی دەم وددان شۆرین فێربێت. ئەو دایك وباوکانەی کە بەشێوەیەکی بەردەوام دەم وددانیان دەشۆن نمونەیەکی زیندوون بۆ منداڵەکانیان تاوەکو لێیانەوە فێری دەم و ددان شۆردن بن.

٢) سەردانی پزیشکی دەم و ددان:

سەردانی پزیشکی دەم و ددان بەشێوەیەکی ڕێك و پێك و بینینی پزیشکی دەم وددان و وەرگرتنی زانیاری تەندروستی لێی بەتایبەتی دوای دەرهاتنی یەکەم ددانی هەمیشەیی دەتوانرێت ڕێگریك بێت لە توشبوون بەهەر ناهەمواربیەك لە شەویلگەو دەم و ڕوودا.

٣) ڕێگە نەدان بەمنداڵ بەفێربوونی هەندێ خووی خراپ:

هەندێ لەو خووە خراپانەی منداڵ کەکار لەڕێك وپێکی دەم و ددان و شەویلگە و ڕوو دەکات بریتین لە(پەنجە مژین ،پاڵ پێوەنانی زمان بەرەو ڕووی پێشەوەی دەم،مژین و جوینی لێو،جوینی نینۆك)

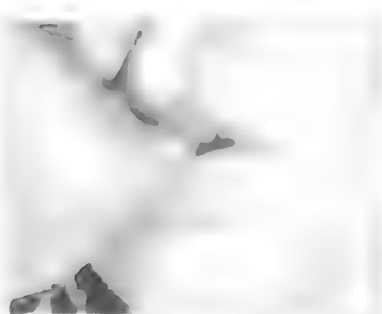
لەبارەی چۆنێتی دروست بوونی هەر ناهەمواریەك لە ئەنجامی ئەم خووە خراپانەوە لە خوارەوە کەمێك باس دەکەین.

مژینی پەنجە:

مژینی پەنجە گەورە یان هەر پەنجەیەکی تر یەکێکە لەو خووە خراپانەی کە لەوانەیە لە تەمەنی منداڵیدا لە منداڵدا هەبێت ئەگەر چی ئەم کارە لەوانەیە دەربڕی برسێتی و ئاگادار کردنەوەیەك بێت بۆدایکان و

باوکان بۆ ئەوەی ئاگاداری خۆراکی بن،بەڵام مانەوەی ئەم خووە بۆ پاش تەمەنی دوو تاسێ ساڵی دەتوانێت گۆڕانکاری هەمیشەیی لە ئێسك وددانەکانی شەویلگەی سەرەوەی منداڵدا دروست بکات.

هەندێ لە منداڵان لە کاتی دەرهاتنی ددانەکانیاندا حەز دەکەن کە پەنجەکانیان یاخود تەنانەت دەستیشیان بەنە ناو دەمیان لەبەر ئەوەی لەکاتی دەرهاتنی ددانەکاندا پەستان لەسەر پوك دروست دەبێت،لە بەر ئەوەی کە بەهۆی پەنجە یان دەستیان تاڕادەیەك ئارامی بۆ منداڵەکە پەیدا دەبێت دەتوانرێت لە ئامێری پزیشکی کە بەددانەکانەوە گیر دەبێت سود وەرگیرێت تاوەکو منداڵ فێری پەنجە مژین نەبێت. لە ئەنجامی پەستانی بەردەوامی پەنجە یان دەست لەسەر ڕووی ددانەکان و ئێسکی پێشەوەی مەڵاشو ئەم بەشەی شەویلگەی سەرەوە و ددانەکانیش بەرزتر لە ئاستی خۆیان دەردەچن وردە وردە ماوەی نێوان هەردوو شەویلگەکە زیاد دەبێت وە ددانەکانی پێشەوەی شەویلگەی سەرەوە بۆ دەرەوە و ددانەکانی پێشەوەی شەویلگەی خوارەوە بۆ ناوەوە خوار دەبن .وە لە نێوان ددانەکانی شەویلگەی خوارەوە و سەرەوەدا بۆشایی دروست دەبێت. بەشێوەیەك کە شەویلگەی سەرو خوار وەددانەکانیشیان بەیەك ناگەن. بەم حاڵەتەش لە پزیشکی ددانـدا دەوترێت Open Bite ئۆپن بایت.



ئەو منداڵانەی کە دووچاری ئەم جۆرە حاڵەتە دەبن کاتی خواردنەوەی ئاو یان خواردنی خۆراك ناچار زمانیان دەخەنە ئەو بۆشاییە تاوەکو خۆراك یان ئاوی ناو دەمیان نەیەتەدەرەوە. پەستاوتنی زمان لەم بۆشاییەدا جگە لە ناشیرینی منداڵ

هەروەها دەبێتە هۆی زیاد بوونی ئەو بۆشاییەی نێوان ددانەکانی شەویلگەی سەر و خوار وە ناهەمواریەکە زیاتر دەکات.
لەلایەکی ترەوە پەستانی پەنجە رێگە نادات کە بنکەی لوت بەرەو خوار گەشە بکات و بجولێت وەلەشوێنی دیاری کراوی خۆی بوەستێت. بەم شێوەیە مەلاشوی منداڵ چاڵ دەبێت و لەوانەیە گرفت بۆ هەناسەدان دروست بکات لەم جۆرە ناهەمواریەدا لێوەکانیش بەیەك ناگەن وە شێوەیەکی سروشتیان نابێت .

پاڵ پێوەنانی زمان بەرەو پێشەوەی دەم:

هەندێ لەمنداڵان وافێربوون کەهەمیشە پاڵ بەزمانیانەوە دەنێن بەرەو پێشەوەی دەم بەتایبەتی کاتێ کە ئاو یان لیکی دەمیان قوت دەدەن .ئەم کارەش دەبێتە هۆی ئەوەی ماوە لەنێوان ددانەکانی پێشەوەی هەردوو شەویلگەدا دروست ببێت.

مژین یان جوینی لێو:

هەندێ منداڵ زۆرجار لێوەکانیان بە تایبەت لێوی خوارەوە دەجوون بەم شێوەیە لێوی خوارەوە بەشێوەیەکی یەك لەدوای یەك دەکەوێتە ژێرددانەکانی پێشەوەی شەویلگەی سەرەوە لە ئەنجامدا ئەم ددانانە بەرەو ڕووی دەرەوە لار دەبنەوە .لەلایەکی ترەوە ددانەکانی پێشەوەی شەویلگەی خوارەوەبەرەو ناوەوە (بەرەو ناو دەم)لار دەبنەوە .
لەبەر ئەمە وەك حاڵەتی پاڵ پێوەنانی زمانە کە بۆ پێشەوە ماوەلە نێوان ددانەکانی شەویلگەی سەر و خواردا دروست ئەبێت هەمان گرفتی جوانی و هەناسە دروست ئەکات.

جوینی نینۆک:

جوینی نینۆك لەوانەیە شێواوییەکی کەم لەچۆنێتی ڕیز بوونی ددانەکاندا دروست بکات.لەکاتێکدا کە منداڵەکەتان یەکێك لەم خووانەی هەیە لەترساندن وسەرزەنشت کردنیان خۆتان دوور بگرن وە لەکەمترین کاتدا بیبەنە لای پزیشکی دەم ووددانی پسپۆری ڕاستکردنەوەی ددان .

پێویستە ئەوەمان لەیاد بێت کە بەکارهێنانی ئەو ڕێگایانەی کە دەبێتە هۆی ئەوەی کە منداڵەکە خێرا واز لەو خووە بێنێت ڕێگەیەکی تەندروست و چاك نیە و دەتوانێت کاریگەری خراپ لەسەر دەروونی منداڵکە دروست بکات.

بەشی یانزەیەم

دەرهێنانی

پێکهاتەی ناوەوەی ڕەگی ددان

هەر وەك چۆن لە باس کردنی پێکهاتەی ددانـدا باسمـان کـرد کـەکرۆکی ددان دەکەوێتە ناو ئەوبۆشایی یەی کە لەناوەڕاستی دداندایە. ئەم بۆشایی یە لە تـاجی ددانەوە درێژدەبێتەوە تا کۆتایی ڕەگی ددان بەشی زۆری ئەم بۆشـایی یـە لــەناو ڕەگی دداندایە کە پێ ی دەوترێت ROOT CANAL کەنالّی ڕەگ.

هەرکاتێك ددان بەهۆی کلۆر بوون ،لێدان یان هەر هۆیەك توشی زیان بێت بەپێی ڕێژەی ئەو لێدان و زەرەرە توشی کرۆکـی ددانەکـەبووە*، ددانەکـە پەرچە کردار پیشان دەدات و ئازاری ددان دروست دەبێت.

هەندێئازاری ددان تەنها بەهۆی هۆکارە بزوێنەرەکانەوە دەبێـت وەك(خـواردن وخواردنـەوەی سـارد یـان گـەرم ،هـەوا،.شـیرینی و ...هتـد وە دوای نـەمانی هۆکارەکـە ئازارەکـە نامێنێـت ،واتـە ئازارەکـە کـەمتر لــە یــەك خولــەك دەخایەنێت.هەنـدێجار لەوانەیـە دوای نـەمانی هۆکارەکـەش ئـازاری ددانەکـە بۆماوەی چەند خولەکێك یان چەند کاتژمێرێك بمێنێتەوە،یان لەوانەیە کـەئازاری ددانەکە بەبێ بوونی هیچ هۆکارێکی بزوێنـەر دروسـت ببێـت ،بۆنمونەلەشـەودا نەخۆشەکە لەخەو هەڵدەستێنێت. لەحاڵەتێکدا کە ئازاری ددانەکە تیژپەڕە ئـەوا ئەو زیانەی کە بەکرۆکی ددانەکە گەشتووە دەتوانرێت چاك بکرێتەوە و ئازارەکە نەهێڵرێت ئەویش بەچاککردنەوەی تاجی ددانەکە.

لە و حاڵەتانەدا کە ئازارەکە درێژ خایەنە یان لــەکاتی شـەودا بـەبێبوونی هـیچ هۆکارێکی بزوێنەر دروست ئەبێت ،ئەوە ئیتر ئەو زیانەی کە بە کرۆکی ددانەکە گەشتووە چاك نابێتەوە و دەبێت یەکەم جار چارەسەری کرۆکی ددانەکە بکرێت پاشان تاجی ددانەکە چاك بکرێتەوە.

---

* پێویستە ئاگاداری ئەوەبین کە هەر زیا نێك توشی کرۆکی ددان بێت مەرج نیە ئازاری لەگەڵدابێت هەندێجار تەواوی کرۆك لەناو دەچێت بێ ئەوەی هەست بەئازار بکرێت.

لەبەر ئەوەی زۆربەی کرۆکی ددان دەکەوێتە ناو ڕەگی ددانەکەوە چارەسەرکردنی کرۆکی ددان پێی دەوترێت چارەسەر بەڕیشەکێش کردنی ددان Root Canal Therapy

زۆربەی خەڵك دەستەواژەی دەمار کوشتن یان دەمار دەرهێنان بۆ چارەسەری ڕیشەکێش کردنی ددان بەکاردەهێنن وادەزانن کە قۆناغەکانی چارەسەر بەم شێوەیە یەکەم جار دەمارەکە دەمرێنرێت و پاشان لە ناو ددانەکە دەردەهێنرێت،بەڵام لەڕاستیدا ئەم دوو دەستەواژەیە هەردوکیان هەڵەن.

چارەسەری ڕیشەکێش کردنی ددان بریتی یە لە پاككردنەوەی تەواوی بۆشایی ڕەگی ددان بە هۆی ئامێری تایبەت و چاك بەیارمەتی گیراوەیەکی شۆرەر بەجۆرێك کە لەگەڵ دەمارەکەدا تەواوی پێکهاتە نەرم وپیس بووەی عاجی ناو ڕەگی ددانەکە بێتە دەرەوە و پاشان شێوەیەکی تایبەت دەدرێت بە ناوەوەی ڕەگی ددانەکە و بە ماددەی تایبەتی پڕدەکرێتەوە .

لەبەر ئەوە چارەسەری ڕەگی ددان بە۳ سێ قۆناغ ئەنجام دەدرێت:

۱) پاككردنەوەی بۆشایی ناوڕەگی ددان.

۲) شێوە پێدانی بۆشایی ناو ڕەگی ددان.

۳) پڕکردنەوەی بۆشایی ناو ڕەگی ددان.

پاش پڕکردنەوەی بۆشایی ڕەگی ددان ،تاجی ددان بەشێوەی کاتی دادەپۆشرێت، وە بۆ چاکردن و پڕکردنەوەی بەتەواوەتی پێویستە سەردانی پزیشکی ددانی پسپۆری ددان پڕکردنەوە بکرێت. بەڵام ئەگەر بەشی زۆری تاجی ددان نەمابێت و پێویستی بە ڕوکەش هەبێت پێویستە سەردانی پزیشکی ددانی پسپۆری ددان دروست کردن بکرێت.

ئایا ددانێ کە چارەسەری ڕیشەکێشکردنی ددانی بۆ کرابێت ئەو ددانە مردووە؟

نەخێر ژیان یان مردنی ددان پەیوەندی بە سەلامەتی شانە ڕاگرەکانی دەوروبەری ڕەگی ددانەکەوە هەیە. لەبەرئەوەی ددان لەشانەکانی دەوروبەری ڕەگی ددانەکە خۆراك وەردەگرێت.شانەکانی دەوروبەری ڕەگی ئەو ددانەی کە چارەسەری ڕەگی ددانی بۆ کراوە زیندووە، وەلەم جۆرە چارەسەرەدا تەنها مولولەی خوێن ،دەماری ئازار گەیەنەر و عاجی پیس بووی ناوبۆشایی کرۆکی ددانەکە لە تاج و ڕەگی ددانەدا لابراوە .لەکاتێکدا کە مولولە و دەماری چواردەوری ددانەکە زیندوون لە بەرئەوە ددانێك کە چارەسەری ڕەگی ددانی بۆکراوە زیندووە و مردوو نیە.

کاتێك کە ددانەکە لە گەشەو نمادایە بوونی مولولەی خوێن و دەمار لە ناو کرۆك وڕەگی ددانەکە پێویستە بۆ گەشەو تەواو بوونی گەشەی بەلام کاتێ کە ددانەکە لەگەشە دەبێتەوە ئەوا دەتوانێت بە بێ بوونی مولولەی خوێن کاری خۆی لەدەمدا بکات هەروەك ددانەکانی تر کاری خۆی بکات .

ئایا چارەسەری کرۆک وڕەگی ددان بەئازارە؟

زۆربەی خەلك وا تێدەگەن کە ڕووت کەناڵ (ROOT CANAL) ڕیشەکێشکردنی ددان زۆر ئازار بەخشە ئەم تێگەیشتنەش لەئەنجامی ئەوەوە هاتووە کەوا دەزانن چارەسەری ڕیشەکێشکردنی ددان بریتییە لە دەمار کوشتن یان دەرهێنانی دەمارە، لەئەجامدا وابیردەکەنەوە کاتێك کە دەمارەکان دەردەهێنرێن یان دەمرێنرێن پێویستی بەبەرگەگرتنی ئازارێکی زۆرە، لەبەرئەوە بە ترس و دلەڕاوکێوەبۆ چارەسەری ڕیشەکێشکردنی ددان دەڕوانن.

ئەمڕۆ بەهۆی بەکارهێنانی ڕێگەی جیاوازی بێهۆشکردنو سڕکردنی جێگەی زۆربەی نەخۆشەکان لەماوەی چارەسەردا هیچ ئازارێك هەست پێناکەن.

ئایا دوای چارەسەری ڕیشەکێشکردنی ددان هەست بەئازار دەکرێت؟

هەمیشە نەخێر، بەڵام هەندێك جار چەند ڕۆژی یەکەمی دوای چارەسەرەکە لەوانەیە ددانەکە هەستیار بێت بۆ بەرکەوتن، پەستان بەهۆی ئەو هەوکردنەی کەلەشانەکانی چواردەوری ددانەکە لەئەنجامی کاری چارەسەرەکەوە دروست بووە. بەتایبەتی ئەگەر پێش چارەسەرەکە ئازاری هەبوبێت یان لەساڵانی پێشووتر چارەسەری ڕیشەکێشکردنی ددانی بەناتەواوی بۆکرابێت لەم کاتانەدا ئەگەری بوونی ئازار دوای چارەسەرەکە زۆرە. دوای ڕیشەکێشکردنی ددان ڕاستەوخۆ پزیشکی ددانەکە دەرمانی دژە هەوکردن دەنوسێت بۆئەوەی لەکاتی هەستکردن بەئازار بەکاربهێنرێت.

ئایا ڕیشەکێشکردن بۆ هەر ددانێك دەبێتە هۆی گۆڕانی ڕەنگی ئەو ددانە؟

ئەم بیروبۆچوونەی کەوا تێدەگات دوای چارەسەری ڕیشەکێشکردنی ددان ڕەنگی ددانەکە ڕەش دەبێت لەوانەیە لەئەنجامی چارەسەری ناتەواو یان هەڵەیەکەوە بوبێت کە لەڕابردوودا بەهۆی پزیشکی ددانی کەم ئەزموونەوە ڕووی دابێت، بەهۆی چارەسەری ناتەواوی ڕیشەکێشکردنی ددان یان بەکارهێنانی ماددەی ڕەنگ دروستکەر بۆ پڕکردنەوەی بۆشایی ڕەگی ددان دوای چارەسەر گۆڕان بەسەر ڕەنگی ددانەکەدا دێت.

پێویستە ڕەچاوی ئەوە بکرێت کەبەتەواوی چارەسەری ڕیشەکێشکردنی ددان نابێتە هۆی گۆڕانی ڕەنگی ددانەکە بەڵکو بەپێچەوانەوە لەگۆڕینی ڕەنگی ددانەکە کەلەئەنجامی هەوکردنەوە پەیدا دەبێت ڕێگری دەکات زیاتر لەوەش ئەگەر ددانەکە بەهۆی خوێنبەربوونی ناوەوەی کرۆکو ڕەگ لەئەنجامی لێدانەوە بێت دوای چارەسەری ڕیشەکێشکردنی ددان تا ڕادەیەکی زۆر وەك ڕەنگی ئاسایی خۆی لێدێتەوە.

نەشتەرگەری ڕەگی ددان چییە؟

هەندێ جار لەوانەیە لەگەڵ ئەوەشدا کە چارەسەری ڕیشەکێشکردنی ددان بەتەواوی کراوە بەڵام ددانەکە توشی ئازار دەبێتەوە کە ئەمەش بەهۆی هەوکردنی شانەکانی دەوروبەری ددانەکەوە دەبێت بەتایبەت شانەی دەوروبەری لوتکەی ڕەگی ددان لەم کاتەشدا لەوانەیە پزیشکی ددان وا بەچاك بزانێت کە شانەکانی دەوروبەری ڕەگی ددان بداتەلاوە بەکاری نەشتەرگەری پاشان شانە گەنیوە هەوکردووەکان لاببات کۆتایی ڕەگی دانەکە ببڕێتو لایببات بەم کارەش دەوترێت بڕینو لابردنی لوتکەی ڕەگی ددان (APICECTOMY). لەوانەیە دوای بڕینو لابردنی لووتکەی ڕەگی ددان ماددەیەکی پڕکەرەوە لەکۆتایی بۆشایی ڕەگی ددان دانرێت تاوەکو بەشێوەیەکی تەواوبگیرێت ئەم کرداری پڕکردنەوەیە پێی دەوترێت پڕکردنەوەی هەڵگەڕاوە (RETROGRADE FILLING)، ئەم کارەش ئازارێکی زۆر دروست ناکاتو نەخۆش ڕۆژێك دوای نەشتەرگەریەکە دەتوانێت کاروفرمانی ڕۆژانەی خۆی ئەنجام بدات.

بەشی دوانزەیەم

چاودێری کردنی دەم وددان

لە ماوەی سکپڕیدا



هەندێ لەژنان باوەڕیان وایە کە لە ماوەی هەر سکپڕییەکدا یان منداڵبوونێکدا هەندێ لەددانەکانیان کلۆر بوون و لەناو چوون،لەبەرئەوەی کۆرپەلە کالیسیۆم لەددانەکانی دایکی وەردەگرێت!ئەم بیروبۆچوونەش هیچ بنەمایەکی زانستی نیە وە لێکۆڵینەوەش دەریخستووە کە دووگیان بوون هیچ کاریگەریەکی لەسەر کلۆر بوونی ددانەکان نیە.

کلۆر بوون و لەدەستدانی ددانەکان لەماوەی دووگیانیدا پەیوەندی بەپشت گوێ خستنی پاك وخاوێنی دەم وددانەوەیە.ژنی سکپڕ دەبێ ئەوەی لەبیر بێت کە لەماوەی سکپڕیدا دەبێت زیاتر ئاگاداری پاك وخاوێنی دەم وددانی بێت.لەبەرئەوەی لەم ماوەیەدا بواری وا دەرەخسێت کە ئەگەری کلۆربوونی ددان ونەخۆشی پوك زیاد دەکات.هەندێ لەو بوارانەش بریتین لە:-

هەستیاری و وەرەمی پوك:

بەهۆی گۆڕانی هۆرمۆنیەوە پوك هەستیار دەبێت و لەوانەیە کە وەرەمێك یان بەرزبوونەوەیەك لەبەشێك لەشانەی پوك لە دوای مانگی سێ یەمی سکپڕی یەوە دروست بێت و ڕووی هەندێ لەددانەکان داپۆشێت کە پێی دەوترێت وەرەمی سکپڕی.

هەستیاری پوك و وەرەمی سکپڕی لەوانەیە ببێتە هۆی ئەوەی کە ژنی دووگیان نەتوانێت فلچەودەرمان ،دەزووی ددان بە چاکی بەکاربهێنێت. وەلەئەنجامدا قەتماغەی میکرۆبی کە هۆکاری کلۆربوونە ماوەیەکی زیاتر لەسەر ڕووی ددانەکان دەمێنێتەوە.

مەگیرانی :

لەسێ مانگی یەکەمی سکپڕیدا لەوانەیە جۆرێك حالەتی تەمەڵی،دڵ بەیەکدا هاتنەوەو ڕشانەوە هەبێت کەپێی دەوترێت مەگیرانی و بێزوو کردن .ئەم حاڵەتەش بەهۆی هەڵمژینی بۆنی هەندێ ماددە یان خۆراکەوە زیاد دەکات .چەند بارەبوونەوەی ڕشانەوە دەبێتە هۆی ئەوەی کە ڕووی ددانەکە بەشێوەیەکی بەردەوام بکەوێتە بەر ترشەڵۆکی گەدەوە،وەك لە باسی کلۆری دداندا باسمان کرد کە ماددە ترشەکان دەتوانن کە شانە بەهێزەکانی ددان شی بکەنەوە.

خواردنی شیرینیو ترشی بەڕێژەیەکی زیاد:

ئافرەتی سکپڕ لەوانەیە هەندێ خوی نائاسایی هەبێت کە حەز لەترشیو شیرینی زۆر دەکەن و زۆری دەخۆن ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی کە ڕێژەی کلۆری ددانو نەخۆشی پووك زیاد بکەن.

بچوکبوونەی قەبارەی گەدە:

لەماوەی سکپڕیدا بەتایبەتی لەمانگەکانی کۆتایی سکپڕیدا قەبارەو توانای گەدە کەم دەبێتەوە لەبەرئەوە ئافرەتی سکپڕ بڕێکی کەمتر خۆراك لەهەر ژەمێکدا دەخوات و بەلام ژمارەی ژەمی زیاتر دەخوات،وەکەمتر دەم وددانیشی دەشوات لەبەرئەوە ئەگەری کۆبوونەوەی میکرۆب و خۆراك لەسەر ڕووی ددانەکە و دروستبوونی کلۆری ددانو نەخۆشی پووك زیاد دەکات.

چۆن دەتوانین لەکلۆربوونی ددانو نەخۆشی پووک لەماوەی سکپڕیدا ڕێگری بکەین؟

باشتر وایە لەهەمان مانگە سەرەتاییەکانی سکپڕیدا بۆپاراستنی تەندروستی ددانەکانو پووك سەردانی پزیشکی دەم وددان بکرێ تاوەکو پزیشکەکە ڕێگە چارەی زانستی بۆ ڕێگری لەکلۆربوونو نەخۆشی پووك فێری ئافرەتی سکپڕ بکات.

دوای هەر ژەمێك خۆراك یان خواردنی هەر شتێك دەم وددان دەبێت بەفلّچەو دەرمان بشۆرێت بەتایبەتی دوای خواردنی مادده شەکرەمەنیەکان. وەداوی هەر ڕشانەوەیەك بەفلّچەو دەرمان یان بەلایەنی کەمەوە بە تەواوەتی بە ئاو دەم وددان بشۆرێت.

کاتی گونجاو بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشی دەم وددان لەئافرەتی سکپڕدا :

بەشێوەیەکی گشتی ماوەی سکپڕی نۆ مانگە دابەش دەکرێت بۆ سێ ماوەی سێ مانگی بەم جۆرەی خوارەوە:

- ✓ سێ مانگی یەکەم
- ✓ سێ مانگی دووەم
- ✓ سێ مانگی سێیەم

کاتی گونجاو و لەبار بۆ سەردانی پزیشکی ددان لەلایەن ئافرەتی سکپڕەوە دووجار لە سێ مانگی یەکەمو جارێك لەسێ مانگی دووەمو جارێکیش لەسێ مانگی سێیەمدا دەبێت.بەدرێژایی ئەم سێ ماوە گۆڕانکاری جیاواز لە جەستەی دایكو کۆرپەلەدا ڕوودەدات.

سێمانگی یەکەم:

شانە جیاوازەکانی جەستەی کۆرپەلە لەماوەی ئەم سێ مانگەدا دروست دەبن، لەم ماوەیەدا کۆرپەلە زۆر هەستیارە بۆ هەرماددەیەکی بزوێنەر،وەئەگەری لەناوچوونی کۆرپەلە زۆرە، هەروەها لەم ماوەیەدا دایک بەدەست هەندێ دیاردەوە دەناڵێنێ وەك دڵ بەیەکدا هاتن، ڕشانەوە، نەبوونی ئارەزوو بۆ خۆراك گۆڕانکاری لەکاری دڵو بۆرییەکانی خوێندا،لەبەرئەوە چاکتروایە چارەسەری درێژخایەن بۆدەم وددان لەم ماوەیەدا نەکرێت.

لەسەردانی یەکەمی ماوەی سێ مانگی یەکەمدا ددانەکانی دایك سەیر دەکرێتو چاودێری دەکرێت ئەو تیشکە (أشعە) ددانەی کە پێش سکپڕی گرتوویەتی سەیر دەکرێت ئەو ددانانەی کە ئەگەری کلۆربوونیان هەیە پێش تەواوبوونی ماوەی سك پڕییەکەی دیاری دەکرێنو سەرە بۆ نەخۆشەکە دادەنرێت تاوەکو لە سێ مانگی دووەمدا چارەسەری بۆ بکرێت، هەروەها ڕێگەی زانستی شۆردنی دەم وددان بە بەکارهێنانی فڵچەو دەرمانو چۆنیەتی بەکارهێنانی دەزووی ددان لەم سەردانەدا فێری ئافرەتی سکپڕ دەکرێت.

لەسەردانی دووەمی سێ مانگی یەکەمی سکپڕیدا ڕەچاوکردنی پاك وخاوێنی دەم وددان لەلایەن ئافرەتە سکپڕەکەوە هەڵدەسەنگێنرێت، وەهەروەها گۆڕانکاری شانەی پووك لەئەنجامی کاریگەری هۆرمۆنەکانەوە سەیردەکرێتو ئامۆژگاری تەندروستی پێدەدرێت.

سێ مانگی دووەم :

ئەم ماوە باشترین ماوەیە بۆچارەسەری ناتەواوی دەم وددان لەماوەی سکپڕیدا چونکە شانەکانی جەستەی کۆرپەلە دروست بووە لەماوەی پێگەشتن و

گەشەیدایە وە ئەو دڵ بەیەکدا هاتنەی سەرەتای سکپڕیەکەیدا هەبووە تارادەیەك نەماوە .

ئافرەتی سکپڕ بەئاسانی دەتوانێت لە سەر کورسی پزیشکی ددانەکە بۆ چارەسەر دابنیشێت بەبەراورد بە سێ مانگی یەکەمی سکپڕیەکەی ،لە بەر ئەوە دەتوانین ئەو چارەسەرانەی کە پێویستن بۆ ئافرەتە سکپڕەکە بیکەین.

بەکارهێنانی بەنجی مەوزوعی(ئەو بەنجەی کە تەنهائەندامێك یان بەشێکی ئەندامێکی جەستەی مرۆڤ سڕ دەبێت)هیچ زیانێکی نیە ،هەروەها لەکاتی پێویستدا لەوانەیەپزیشکی دەم وددان دوا چارەسەر ئەنتی بایۆتیك (دژە ژیان) ی بۆ بنوسێت کە هیچ ڕێگرییەکی نەبێت لە لایەن تەندروستی یەوە،

دەبێت ئەوە ڕچاو بکرێت کە ئەگەر ددانێك هیچ ناهەمواریەك بۆ ئافرەتی سکپڕ دروست نەکات ئەوا پێویستە کە چارەسەرەکانیان بۆ دوای تەواوبوونی ماوەی سکپڕیەکە دوابخرێت.

سێ مانگی سێیەم:

لەم ماوەیەدا گەشەوپێگەشتنی کۆرپەلە بەردەوامە بەخێرایی یەك کە زیاترە لەوەی کە لەشەش مانگی پێشوتردا ڕووی داوە.

ئافرەتی سکپڕبەهۆی زۆر بوونی کێشی کۆرپەلەوە ناتوانێت بۆماوەیەکی زۆر لەسەر کورسی پزیشکی دەم و ددان بەڕاکشاوی بمێنێتەوە.لەبەرئەوە پێویستە چارەسەری کەم خایەن و حاڵەتی کتوپڕ بکرێت.

لە سەردانی ئەم سێ مانگەی کۆتایی بۆ لای پزیشکی ددان ئەو خاڵانەی کە پێویستن لە بارەی دەرهاتنی ددانی منداڵەکەی و چاودێری کردنی ددانەکانی لەماڵەوە،هەروەها سەردانی پزیشکی دەم وددانی پسپۆڕی منداڵان بە ئافرەتە سکپڕەکە دەوترێت .

ئافرەتی سکپڕ دەبێت ئەوە بزانێت کەلە هەر ماوەیەکی سکپڕیدا چارەسەری کتـوپڕی دەم وددان دەتوانرێت بکرێـت ،لـەبـەر ئـەوە بـۆ هێـور کردنـەوەو نەهێشتنی ئازار نابێت بۆ ماوەیەکی درێـژ خایـەن هێورکـەرەوەو لابـەری ئـازار بەکاربهێنێت،بەڵکو پێویستە خێراسەردانی پزیشکی دەم وددان بکرێت .

لەگەڵ ئەوەشـدا بـەکارهێنانی هـەر دەرمانێـك خـۆ بـە خـۆ بـۆ دایـك و کۆرپەلەش زیان بەخشن، لەبەرئەوە نابێت هیچ جۆرە دەرمانێك بەبێ ڕوخسەتی پزیشك یان پزیشکی دەم وددان بەکاربهێنرێت.

لەو کاتەدا کـە ئـافرەتی سـکپڕ پزیشـك یـان پزیشـکی ددان ئاگـاداری سکپڕیەکەی بن وە دەرمانێکی بۆدەنوسن ئەو دەرمانـە هـیچ زیـانێکی نابێـت و بگـرە زەروریشــە،بەکارنــەهێنانی دەرمانەکــە لـەوانەیـە زیـان بـە ئافرەتەکـە و کۆرپەلەکەش بگەیەنێت.

بەشی سیانزەیەم

مێژووی پزیشکی لە پزیشکی ددانەدا



گرنگی مێژووی پزیشکی لە پزیشکی دداندا:

هەموتان بەدرێژایی تەمەنتان بەهۆی نەخۆشـی ئەندامەجیاوازەکانتانـەوە یان بۆ ئاگابوون لـە باری تەندروستی خۆتان چەند جارێـك سـەردانی پزیشـکتان کـردووە. هـەروەها لەوانەیـە بـەهۆکاری جیـاواز بۆماوەیـەك لـە نەخۆشـخانە کەوتبن،ئـەوەی لـە سـەردانکردنی پزیشـك و داخـڵ بوونتـان لـە نەخۆشـخانە ڕوویداوە مێژووی پزیشکی بۆ تۆ دروست ئەکات.

بەداخەوە دەتوانم بڵێم کە زۆربەی خەڵك ئاگای لە مێژووی پزیشـکی خۆی نیە ،ئەم حاڵەتەش ئاسایی یە چونکە سروشتی مرۆڤ واخولقـاوە کـە شـتی زوو لەبیر بچێتەوە.لە بەر ئەوە چاکتر وایە کە هەر یـەکێك بـۆ خـۆی فـایلێکی هەبێت بۆ نوسـینی حاڵـەتی تەندروسـتی و سـەردانەکانی بـۆ لای پزیشـك ئـەم زانیاریانەی لای خوارەوەی تێیدا بنوسرێت:

١-نیشانەکانی ئەو نەخۆشی یەی کەئازاری داوی.

٢-ناونیشانی تەواوی ئەو پزیشکەی کە چارەسەری کردووی.

٣-بەرواری سەردانی پزیشك.

٤-ئەو دەرمانانەی کە بۆت نوسراوە.

٥-کات و ماوەی بەکارهێنانی دەرمانەکان.

٦-ئـەو ئەشـیعە و وێنانـەی کـە بـۆ هـەر بەشـێکی لاشـەتان گـیراوە هەڵبگیرێت.

٧-ئـەو شـیکارانەی (فەحصـانە) کـە پزیشـك بـۆی نوسـیویت و ئەنجامەکانیان.

٨-بەرواری چاکبونەوە.

پیاچوونەوەی ئەم فایلە لەم حاڵەتانەی خوارەوەدا یارمەتیدەرت دەبن:

١-لەكاتی دەركەوتنی نیشانەكانی نەخۆشیەكەی پێشوو بێ هوودە خۆت نیگەران مەكە.

٢-بە ئاسانی پەیوەندی بە پزیشكەكەی خۆتەوە بكەو كاتی سەردان دیاری بكە.

٣-بەپێدانی ناوی دەرمانەكانی پێشوو وئەشعە كۆنەكان یارمەتی پزیشكەكەدەدەیت لە دیاری كردنی نەخۆشیەكەت.

٤-ئەگەر نەتوانرا لەبەر هەر هۆیەك پەیوەندی بە پزیشكەكەی خۆتەوە بكەیت وە ناچار بیت سەردانی پزیشكێكی تر بكەیت ئەوا بە پێدانی فایلی مێژووی پزیشكی خۆت لەبەزایە نەچوونی كاتی خۆت وپزیشكەكەش یارمەتیدەر دەبیت،وەبەپێدانی ئەشعە كۆنەكان لەوانەیە پێویستی بەگرتنی ئەشعەی نوێ نەكات. گرنگی بوونی مێژووی پزیشكی لەو كەسانەی توشی نەخۆشی گشتی و درێژخایەنەكان وەك(شەكرە،گورچیلە،ڕژێنی پەریزاد،نەخۆشیەكانی جگەر.....هتد بوون زۆر زیاترە.

پێش دەستپێكردنی هەر چارەسەرێكی دەم وددان ،پزیشكی دەم وددان هەندێپرسیار لەبارەی مێژووی پزیشكی تۆوە دەپرسێت ، مەبەستیش لە پرسیاركردنی پزیشكی دەم وددان بۆ زانینی مێژووی پزیشكیت لەم خاڵانەی خوارەوەدا خۆی دەبینێتەوە :

١-ئاگادار بوون لە هەندێنەخۆشی گشتی كە دەتوانێت چارەسەری پزیشكی ددان بگۆڕێت. لەم كاتەدا پزیشكی دەم و ددان بە ڕێگە یەكی واچارەسەری نەخۆشی دەم وددان دەكات تا لەتەشەنە سەندنی نەخۆشی یەكەت ڕێگری بكات.

٢- دیاریکردنی ئەو دەرمانانەی کە بەکاری دەهێنیت کە لەوانەیە لەگەل ئەو دەرمانانەی لە چارەسەری پزیشکی ددان بەکاردەهێنرێت کارلێکی نەویستراو بکەن. لەوانەیە پزیشکی دەم وددان بەرچاوکردنی جۆری ئەو دەرمانانەی کە بەکاری دەهێنێت نەخۆشەکە جۆر و رێژەی دەرمانی بێهۆشکەری مەوزوعی بگۆرێت.یان بەقسەکردن لە گەڵ پزیشکی نەخۆشی یەکەت بەشێوەکی کاتی دەرمانە بەکارهێنراوەکانت بگۆرێت.

٣-دیاری کردنی نەخۆشی یە ڤایرۆسی یە ترسناکەکان وەك هەوکردنی جگەر(جگەرە سۆ) ،ئایدز کە دەتوانێت پزیشکی دەم وددان و نەخۆشەکانی تریش بخاتەمەترسی یەوە. لەبەر ئەمەش پێویستە بەشێوەکی راست و دروست زانیاری مێژووی پزیشکی خۆت دەربارەی نەخۆشی یەکەت، ئەو دەرمانانەی کە بەکاری دەهێنیت وە ئەو چارەسەرانەی کەلەلایەن پزیشکەوە بۆت دەکرێت بخرێتەبەردەم پزیشکی دەم وددان.

لەم بەشەدا نەخۆشی جگەرەسۆ و ئایدز باس دەكەین

١- جگەرەسۆ (هەوكردنی جگەر) Hepatitis

جگەرەسۆ نەخۆشی یەكی ڤایرۆسی یە چەند جۆری جیاوازی هەیە وە ئەم جۆرە جیاوازانەش بەپیتی لاتینی هێمایان بۆ دانراوە .D,C,B,A,....

ا- جگەرەسۆی (A) ئەی:

ئەم جۆرەی جگەرەسۆ لەرێگەی خواردنی خۆراكی پیس بوو ،ئاوی پیس بوو دەگوازرێتەوە یان لە كەسێكی نەخۆشەوە بۆ كەسێكی ساغ دەگوازرێتەوە لەرێگەی سرنجی پیس بوو .

ئەگەرچی ئەم نەخۆشی یە لە تەمەنە بچوكەكاندا (منداڵ،تازە پێگەشتوو)دەبینرێ،بەڵام لەوانەیە لە لاو و پیرەكانیشدا ببینرێ.دوا بەدوای خواردنی خۆراكی پیس بوو وەك(هەمبەرگر ،زەڵاتە،گۆشت) بەم ڤایرۆسەتوش دەبن .بەشێوەیەكی گشتی نەخۆشی یەكە سروشتێكی سوك وساددەی هەیە .نەخۆش دوای چاك بوونەوە بەرگری پەیدا دەكات بۆ دووبارە توشبوونەوە.

ب- جگەرەسۆی (B) Hepatitis B :

ئەم جۆرەش بەشێوەیەكی گشتی لەرێگەی خوێن و پێكهاتەكانی دەگوازرێتەوە.هەروەها لەرێگەی لیك و شلەكانی تری جەستەی مرۆڤ ئەگەری گواستنەوەی هەیە. ئەم جۆرە هەوكردنی جگەرە لەوانەیە لەهەرتەمەنێك توشی مرۆڤ بێت،بەڵام دەركەوتنی ئەو جۆرەی كە نیشانەی لەگەڵدایە (لەگەڵ زەردوویدا) زۆركەمە لەكەسانی ژێر تەمەنی ١٥ ساڵی‌یەوە لەزۆربەی

حاڵەتەکاندا ئەم نەخۆشی یە بەشێوەیەکی سوك دەردەکەوێت بەشێوەیەك کە نەخۆش لەوانەیە بەنەخۆشیەکەی نەزانێت بەهۆی ئەنجامدانی شیکارییەکەوە شیکاریکەر بوونی نەخۆشیەکەی پێڕادەگەیەنێت خاڵێك هەیە لەبارەی ئەم نەخۆشی یەوە دەبێت ڕچاو بکرێت ئەوەیە کەرێژەی ١٪بۆ٢٪ لە بەتەمەنە توشبووەکان تاکۆتایی ژیان ڤایرۆسی نەخۆشی یەکە لە ناو جەستەیان دەمێنێتەوە بەم کەسانە دەوترێت گوێزەرەوەی ساغ .

ئەگەری گوێزانەوەی ئەم نەخۆشی یە لە تازەبووەکاندا ٩٠٪ وە لەمنداڵاندا ١٠٪ –٢٠٪ گوێزەرەوەی ئەم نەخۆشی یە کەسێکە کە دەتوانێت نەخۆشی یەکە بۆکەسێکی ساغ بگوازێتەوە ،ئەگەرچی خۆشی هیچ نیشانەیەکی ئاشکرای نەخۆشی یەکەی پێوە دیار نەبێ.

بەشێوەکی گشتی ڕێگەکانی گواستنەوەی جگەرە سۆی جۆری بیB بریتین لە:

١-دەرزی لێدانی ڕاستەوخۆ کە سیرەم* یان پلازمای* پیس بووی بەڤایرۆسەکەی هەڵگرتبێت، کاتی خوێن یان پێکهاتەکانی خوێن گواستنەوە بۆکەسێکی تر ، ئەو نەخۆشانەی کە بەشێوەیەکی بەردەوام خوێن یان هەر پێکهاتەیەکی خوێن وەردەگرن ،وەك نەخۆشی هیمۆفیلیا (کەم خوێنی بۆماوەیی)وە ئەو نەخۆشانەی بەهۆی ناتەواوی گورچیلەوە هیمۆدیالیس (شۆردنی گورچیلە)یان بۆ دەکرێت لە وانەیە لەم ڕێگەوە توشی ئەم نەخۆشی یە بن.

---

*) سیرەم: ئەو پلازمایەیە کە ماددەی پرۆتینی تیا لابراوە.

*) پلازما: شلەی خوێنە بەبێ خانەکانی خوێن وەك (خرۆکەی سپی، خرۆکەی سوور، خەپلەکانی خوێن).

٢-چوونە ژوورەوەی سیرەم یان پلازمایی خوێن لەرێگەی پێست کاتێ کە پێست ئەڕوشێ یان برینی بچوك تێدا دەبێت.

لە کاتێکدا کە پزیشکی دەم وددان و یاریدەدەرەکانی کاتی چارەسەری کەسێکی توشبوو بە جگەرەسۆی B رێگەی خۆپارێزی چاك وەك لەدەست کردنی دوو جوت دەست کێش ،چاویلکە لە چاو کردن ...هتد نەگرنەبەر ئەوا رەنگە لە رێگەی رووشاوی یان برینی دەست و نێوان پەنجەکان توشی ئەم نەخۆشی یە بن هەرچەندە رێژەی توش بوون کەمە.

٣-هەلمژینی سیرەم یان پلازمایی پیس بوولەرێگەی شانەی ناو دەم یان ناو چاوی پزیشکی دەم وددان.

لەبەر ئەوە ئەگەر پزیشکی دەم وددن چاویلکە و دەم پۆشەر بەکار نەهێنێت ئەوا رەنگەتوشی ئەم نەخۆشی یە ببێت.

٤-لەرێگەی پیسبوونی ئەو ئامێرە بەکار هێنراوانە بە سیرەم وپلازمای هەلگری ڤایرۆسەکە وە هەروەها کورسی و ئامێرەکانی تر نە خۆشی یەکە دەگوازرێتەوە بۆ پزیشکی دەم وددان و کارمەندەکانی تری ناو عیادە.

لەبەر ئەوە هەر کاتێ کەزانیت کە توشی ئەم نەخۆشی یە بوویت یان هەلگری ڤایرۆسەکەی ئەوا لەرووی ئەخلاقیەوە پێویستە پزیشکی دەم وددانی لێ ئاگادار بکەیتەوە،وە ئەگەر داوای هەرجۆرەشیکاری(فحص)ێکی لێ کردی ئەوا بەزووترین کات ئەنجامی بدەیت.

ماوەی بیست سالە کوتان(ڤاکسین)ی دژە نەخۆشی جگەرەسۆی جۆری B دروست کراوە خۆشبەختانە ئەم جۆرە کوتانەش لە وولاتی خۆماندا

هەیە،لەکاتێکدا ئەگەر بەشێوەکی دروست بەکاربهێنرێت بدرێتە هاولاتیان ئەوا تا ڕێژەکی زۆر دەتوانین لەم نەخۆشی یە ڕێگری بکەین.

ج- جگەرە سۆی سی (C) Hepatitis C:

بەبەراورد بە دووجۆرەکەی پێشوو ئەم جۆرە کەمتر بلاوە .ئەمەش لەڕێگەی خوێن و پێکهاتەکانی لەڕێگەی تێکەلاوی جنسی یەوە دەگوازرێتەوە. جگەرەسۆی سی c لەتەواوی وولاتانی دونیادا هەیە لێکۆلینەوە لەم جۆرە نەخۆشی یە دەرکەوتوە ڕێژەی توشبوون ١٪ تا٥٪.

بە ڕێژەی ٣٠٪ تا ٨٠٪کەسانێك کە توشی ئەم جۆرە جگەرەسۆیە دەبن بەشێوەی گوێزەرەوە دەمێننەوەو دەتوانن کەسێکی ساغ توش بکەن. بەداخەوە تا ئێستا کوتانێك دژی ئەم جۆرە نەخۆشی یە نی یە ،هەر لەبەر ئەمەش ئەم جۆرەی جگەرەسۆیە دەتوانێت لە جۆری بی Bترسناکتربێت بەپێچەوانەی جۆری بی B گوێزەرەوەکانی جۆری سی C ساغ نین وەنەخۆشی درێژخایەنی سوك وسەختیان هەیە.

د- جگەرە سۆی جۆری (D) اجگەرەسۆی دەلتا:

ئەم جۆرەیان بە تەنها دەرناکەوێت بەلکو لەگەل ڤایرۆسی جۆری (B) بیدا یان لەگەل گوێزەرەوەکانی جۆری بیدا دەردەکەوێت .لەبەر ئەوە بەشێوەیەکی گشتی لەڕێگەی خوێن و پێکهاتەکانی کە هەلگری ئەم ڤایرۆسەن دەگوازرێتەوە، لەو کەسانەدا کە بەردەوام پێویستیان بەخوێن تێکردنە وەك هیمۆفیلیا یان ئەوانەی کە مودمینن بەردەوام دەرزیو دەرمانی سڕکەر و هێورکەرەوە لەخۆیان دەدەن دەردەکەوێت.

ئایدز: (AIDS)

ئایدز کورتکراوەی پیتەکانی یەکەمی جۆرێ نەخۆشی ڤایرۆسی یە بەناوی:
(Acquired Immunodeficiency syndrome)

ئەم نەخۆشی یە بەم ڕێگانەی خوارەوە دەگوازرێتەوە:

١- پەیوەندی جنسی.

٢- خوێن وپێکهاتەکانی .

٣- بەکارهێنانی سرنجی هاوبەش.

٤- شیری دایك وە گوێزانەوەی خوێنی دایك بۆ منداڵ لەکاتی مندڵبووندا.

دوای توشبوون بەم ڤایرۆسە چەند مانگێکی دەوێت تاوەکو دژە تەن (antibody) دژی ئەم ڤایرۆسە لە لەشی توشبووەکەدا دروست بێت و بچێتەناو خوێنیەوە. ئەم ماوەیەش ترسناکترین ماوەیە لەڕووی گواستنەوەی ڤایرۆسەکە بۆ کەسانی ساغ لەبەرئەوە تەنانەت بە لێکۆڵینەوە و وردبوونەوەوشیکاری خوێنی کەسی توشبوو بە نەخۆشییەکەی نادۆزرێتەوە ودیاری ناکرێت(لە کاتێکدا کە ڤایرۆسەکە لەناو زۆربەی شلەکانی جەستەی توشبوودا هەیە و دەتوانرێت بگوازرێتەوە بۆ کەسی ساغ).

دوای دروست بوونی دژەتەن دژی ڤایرۆسەکە جەستەی مرۆڤی توشبووتاڕادەیەك لەبەرامبەر ڤایرۆسەکەدا دەوستێت و هەوڵی لەناوبردنی دەدات بەڵام لەبەر ئەوەی کە ڤایرۆسەکە بەرامبەر کۆئەندامی بەرگری لەش دەوەستێت و هەوڵی لەناو بردنی دەدات .لەبەر ئەمەش جەستەی مرۆڤی توشبوو توانای ڕکەبەری ڤایرۆسەکەی نابێت .نەخۆشی یەکە بۆماوەی چەند مانگێك یان چەند سالێك بەشێوەیەکی نهێنی دەمێنێتەوە.

لەم ماوەیەشدا ڤایرۆسەکە لەگەڵ کۆئەندامی بەرگری لەشی مرۆڤی توشبوو لە کێبڕکێ و شەڕکردندایە لەماوەی ئەو چەند مانگە یان چەند سا لەدا ڕۆژ بەڕۆژ کۆئەندامی بەرگری لاوازتر دەبێت بەجۆرێك لە هەندێ نەخۆشدا دوای دوانزە ١٢ ساڵ لەچونەژورەوەی ڤایرۆسەکە بۆ ناو جەستەی نەخۆشەکە بەتەواوەتی کۆئەندامی بەرگری لەناودەچێت ئیتر جەستەی نەخۆشەکە توانای بەرگری بۆ نەخۆشی یە جیاوازەکانی نامێنێت لەماوەیەکی کورت و کەمدا نەخۆشەکە توشی جۆرەها نەخۆشی وەك(شێرپەنجە ،هەوکردنی شانەکان)دێت و نەخۆشەکە دەمرێت.

بەداخەوە دەرمانێکی کاریگەری وا بۆ لەناو بردنی ڤایرۆسەکە تا ئێستا نەدۆزراوەتەوە لەبەر ئەوە چاکترین ڕێگەی بەرگریکردن خۆپاراستنە لە توشبوون بەم ڤایرۆسە. ئەگەر چی عیادەکانی پزیشکی دەم وددان شوێنێکی لەبارن بۆ گوێزانەوەی نەخۆشی هەوکردنی جگەر،ئایدز،بەڵام خۆشبەختانە لە وڵاتی ئێمەدا بەهۆی گرتنەبەری ڕێ وشوێنی تەندروستی لەلایەن زۆربەی زۆری پزیشکانی دەم و ددان و هاوکاریکردنی بەڕەوشتانەی نەخۆشەکان ڕێژەی گواستنەوەی ئەم نەخۆشیانە لە عیادەکانی پزیشکی دەم وددان زۆر کەمە و شایانی باس نیە.



پێڕست

بەشی یەکەم

ئاشنا بوون بەپێکهاتەی ددان

بەشی دووەم

ددان چۆن دادەخورێت و کلۆر دەبێت

بەشی سێیەم

نەخۆشیەکانی پوک

بەشی چوارەم

چۆن لەکلۆر بوونی ددان و نەخۆشیەکانی پوك ڕێگری دەکەین؟

بەشی پێنجەم

نەخۆشی یەکانی شانەی ناو دەم

بەشی شەشەم

گرنگی چاودێریکردنی ددان لە منداڵدا

بەشی حەوتەم

بەشی هەشتەم

تاقمی ددان



بەشی نۆیەم

پاك و خاوێنی دەم وتاقمی ددانی جوڵاو

بەشی دەیەم

زانیاری دەربارەی ددان ڕاستکردنەو ە

بەشی یازدەهەم

دەرهێنانی پێکهاتەی ناوەوەی ڕەگی ددان

بەشی دوازدەهەم

چاودێریکردنی دەم و ددان لەماوەی سکپڕیدا

بەشی سیازدەهەم

مێژووی پزیشکی لە پزیشکی ددانداا